విపశ్యనా ధ్యాన మార్గదర్శిని

A Meditator's Inspirational Guide

--- జోసఫ్ గోల్డ్‌స్టీన్



అనువాదకులు :

తియ్యగూర సీతారామిరెడ్డి

నందం శ్రీనివాసరావు

విపశ్యనా ధ్యాన మార్గదర్శిని

A Meditator's Inspirational Guide

ఆంగ్లమూలం : జోసఫ్ గోల్డ్‌స్టీన్

అనువాదకులు :

తియ్యగూర సీతారామిరెడ్డి

నందం శ్రీనివాసరావు

ప్రచురణ :

ధర్మదీపం ఫౌండేషన్

C/o. హైదరాబాద్ స్టడీసర్కిల్

1-2-365/25 సి, ఇందిరాపార్క్ క్రాస్‌రోడ్స్,

దోమల్‌గూడ, హైదరాబాద్-500 029.

ఫోన్: 040-27635654.

Vipashyana Dhyana Marga Darshini

A Meditator's Inspirational Guide

Original	:	**Joseph Goldstein**
Translated by	:	**Tiyyagura Sitarami Reddy**
		Nandam Srinivasa Rao

© Dharmadeepam Foundation

Publication No	:	**12**
First Edition	:	**2008**
Second Edition	:	**Aug 2011**
Third Edition	:	**Aug 2012**
Fourth Edition	:	**Aug 2012**
Price	:	**₹ 50/-**
Copies	:	**1000**

For Copies:

Arts & Letters

Ph: 040-27635654

Printed at:

Kala Jyothi Process Pvt. Ltd.

1-1-60/5, R.T.C. Cross Roads,

Musheerabad, Hyderabad-20.

Ph: 040-27645536.

ముందుమాట

సూటిగా, సమర్థవంతంగా అర్థం చెప్పగలిగే విధంగా కూర్చబడిన సంగ్రహసారం. ఎంతో ఆసక్తికరంగా, పేజీలను తెరిపించగల పుస్తకం. స్థలకాలాలకు అతీతంగా ఉన్న నిత్య సత్యాలు దీనిలోని మాటలు. నీ హృదయంతో, మనసుతో ప్రత్యక్షంగా మాట్లాడే మాటలివి. నీ ఊపిరిలా నీతో కలసిపోయే మాటలివి. ఈ క్షణాన్ని చూడటం పట్ల, ఈ క్షణంలో ఉండటం పట్ల కనీసపు ఎరుకగల్గి ఉండటానికి ఈ చిన్న పుస్తకం అందరికీ మార్గదర్శకమవుతుందని ఆశిస్తున్నాము.

అనువాదం ఏదైనా పాఠకుని హృదయాన్ని చేరుకునేలా ఉండాలి. అది తన మాతృభాషలోనే రచించబడినదా అన్నట్లు సూటిగా సరళంగా ఉండాలి. అలాంటప్పుడు మాత్రమే అసలు రచనకు న్యాయం జరిగినట్లవుతుంది.

ప్రథమ యత్నంగా మేము కూర్చిన ఈ చిన్న పుస్తకం సాధకులకు మేలు చేకూరుస్తుందని, ప్రేరణ నిస్తుందని ఆశిస్తున్నాము.

ఈ బహు దూరపు బాటలో, అడుగడుగునా వెలుగులు చిమ్ముతూ, క్షణక్షణం ఎరుకను పెంచుతూ, ప్రతి సాధకుని చేతిలో చిరుదివ్వెగా, ఈ చిన్న పుస్తకం మార్గదర్శకమవుతుందని ఆశిస్తున్నాం !

అందరికీ నిర్వాణ ధాతువు యొక్క చల్లని గాలి సోకునుగాక !

భవతు సర్వమంగళం ! భవతు సర్వమంగళం !
భవతు సర్వమంగళం !

విపశ్యనా ధ్యాన మార్గదర్శిని

A word of thanks to Mr. Joseph Goldstein for his kind permission to translate his book, entitled "Settling back into the Moment", into Telugu.

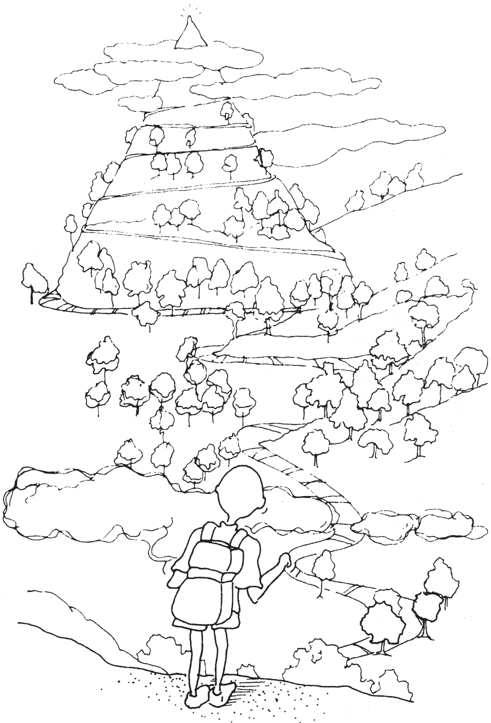
అనువాదకులు :

తియ్యగూర సీతారామిరెడ్డి

E-mail : sitaram_present@yahoo.com

Cell: 9491336258

నందం శ్రీనివాసరావు



విపశ్యనా ధ్యాన మార్గదర్శిని

మనమందరం కలిసి సాగిద్దాం
మనసు లోలోతుల్లోకి ఓ ప్రయాణం

నేనెవరిని?
నేనంటే ఏమిటి?
అంటూ అన్వేషిస్తూ ...
అడ్డుతెరలను తొలగించుకుంటూ
నిన్ను నీవు తెలిసికొంటూ
సాగించే ప్రయాణమిది.

కొత్త సాధనలో అలసట, ఆందోళన,
అనుమానం, విసుగూ, విచారం, నిద్దురమత్తు,
సోమరితనం మళ్లీ మళ్లీ కలిగినా
సాగించాలి ప్రయాణం

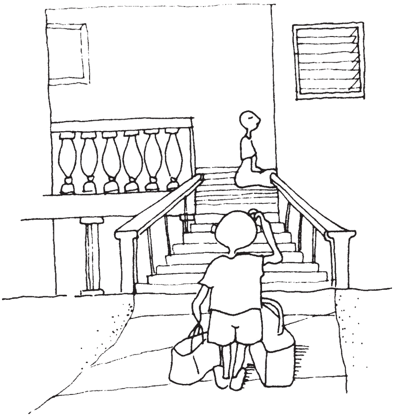
మొదటి అడుగు వేయడం కష్టమే కదా !



మనస్సును

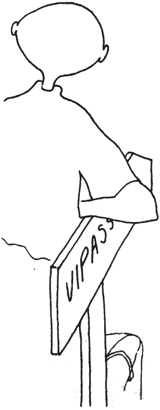
నిర్మలం చేసుకొనే 'శిక్షణ'

అంత సులభమైన విషయం కాదు.



విపశ్యనా ధ్యాన మార్గదర్శిని

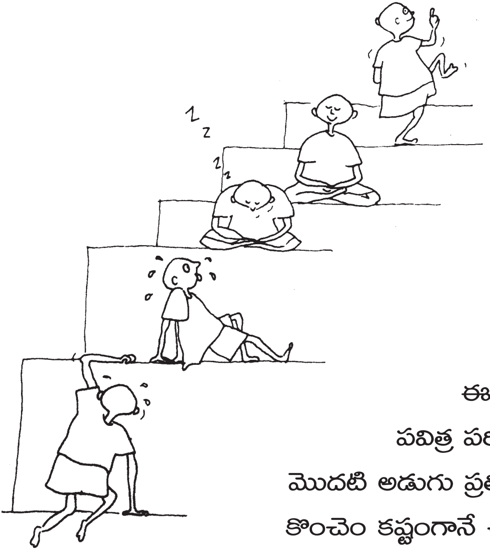




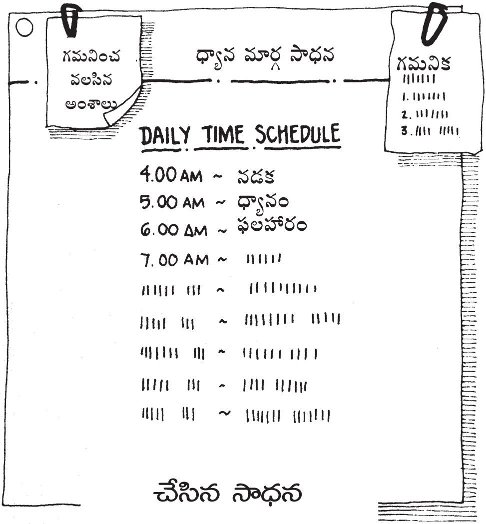
మనకోసం ఈ ధ్యానం వేరెవ్వరూ చేయలేరు. మన విముక్తిని మనమే సాధించుకోవాలి.

ఎవరూ లేరు, మనలను ఉద్ధరించడానికి. క్షణం క్షణం ఎరుక కలిగియుండాలి. అనుక్షణం జరిగేదాన్ని పూర్తి ఎరుకతో గమనించాలి.

ఈ మార్గం ఎంత సహజమైనదో అంత శుద్ధమైనది. ఎంత సత్యమైనదో అంత ప్రత్యక్షమైనది. ఎంత సూటియైనదో అంతమేలైనది.



అరుదైన
ఈ ఆధ్యాత్మిక
పవిత్ర పరిశోధనలో
మొదటి అడుగు ప్రతి ఒక్కరికీ
కొంచెం కష్టంగానే ఉంటుంది.
మనస్సును నెమ్మది చేస్తూ పట్టుదలతో సున్నితంగా
ఈ ప్రారంభదశలో కలిగే ఇబ్బందులను ఎదుర్కోవాలి.



చేసిన సాధన

చాలని అనుకోకండి

సమయాన్ని వృథా చేయకండి.

విపశ్యనాధ్యాన కేంద్రాలను

పూర్తిగా సద్వినియోగం చేసుకోండి.

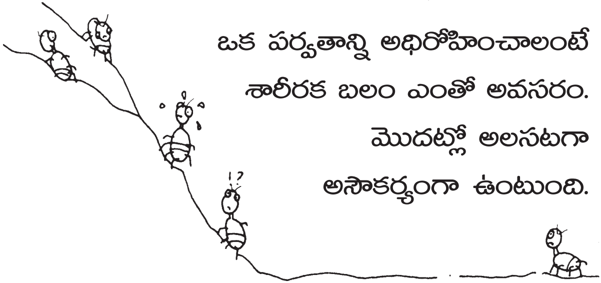
విపశ్యన చేస్తూ అంతర్ముఖమైనప్పుడు
కలిగే ఆనందమే
పరమానందం.

ప్రతిదీ ఎలా జరుగుతున్నదో అలా
చూస్తూ అంగీకరిస్తూ సాగిపోతుంటే
అదే తథాగతి.

సాధనలో సాగిపోతుంటే ప్రతిక్షణం
సరికొత్తదేయని తెలిసి వస్తున్నప్పుడు
మనసుకు ఎంతో ఆనందం
కలుగుతుంది.

విషయాల గురించి ఆలోచిస్తూ
సంకల్పాలలో తేలిపోయే స్థితికన్నా
వాటి నుండి విముక్తమవుతున్నప్పుడు
కలిగే ప్రీతికరమైన స్థితి ప్రత్యక్షంగా
తెలిసివస్తుంది.

ఆశ్రమంలో సాధన మొదటి రోజుల్లో
ఏకాగ్రత బాగుగా అభివృద్ధి కాదు కనుక
చాలా కష్టం అనిపిస్తుంది.

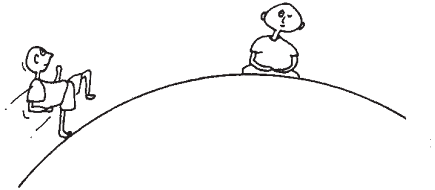


ఒక పర్వతాన్ని అధిరోహించాలంటే
శారీరక బలం ఎంతో అవసరం.
మొదట్లో అలసటగా
అసౌకర్యంగా ఉంటుంది.

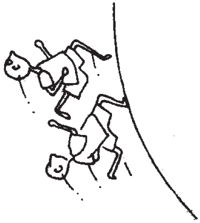
అలవాటైన కొలదీ శరీరం దృఢంగా మారి
పర్వతం ఎక్కడం తేలిక అవుతుంది.

ధ్యానంలో కూడా మనకు ఏకాగ్రత వృద్ధి అయిన
కొలది కష్టమనేదే ఉండదు.





ధర్మాన్ని అర్థం చేసుకోవడం, ఆచరించడం చాలా అరుదైన విషయం. కొద్దిమందికి మాత్రమే ఈ విలువైన అవకాశం లభిస్తుంది.

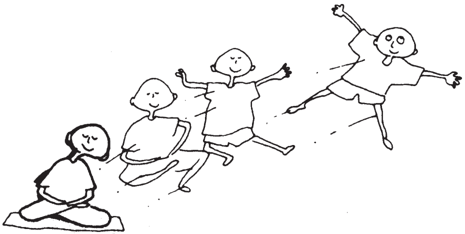


చాలా మంది సంసారచక్రం లో, భవచక్రంలో, రాగ ద్వేషాల్లో, అవిద్యలో చిక్కి, మంటల చుట్టూ తిరిగే మిడతల్లా, కోర్కెల చుట్టూ తిరుగుతూ ఉంటారు.

ముక్తి పొందే అవకాశం ఉందనే జ్ఞానం ఏ మాత్రం ఎరుక లేకుండా జీవిస్తూ ఉంటారు.



విపశ్యనా ధ్యాన మార్గదర్శిని

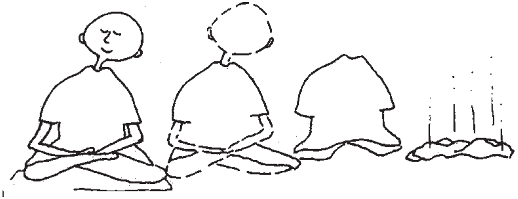


అంతులేని కోరికల వలయంలో చిక్కి
సుఖాల కోసం ఆరాటపడే మనస్సు
ఎంతో చికాకు పడుతూ
కల్లోలంలో, కలవరంలో మునిగిపోతుంది.

జరుగుతున్న దానిని జరుగుతున్నట్లుగా
గమనిస్తూ వర్తమానంలో సాగిపోయే మనసు
ఎంతో తేలిక అవుతుంది.

బంధాల బందిఖానా నుండి
ఇంద్రియ సుఖాల సంకెళ్ల నుండి
స్వేచ్ఛ పొందడం ప్రారంభిస్తాం.
అప్పుడిక అలజడి ఆందోళనలు ఉండ నే ఉండవు.





మనశ్శరీరముల అనిత్య ధర్మాన్ని

క్షణక్షణం అనుభూతి చెందుతూ

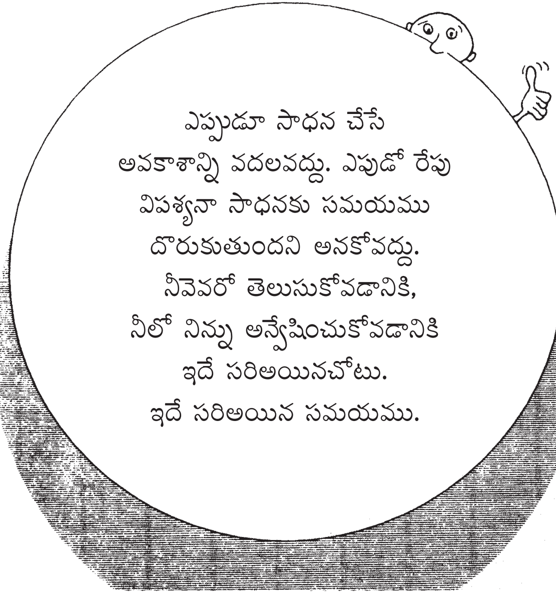
వాస్తవాన్ని వర్తమానంలో

స్వేచ్ఛగా గమనిస్తూ ఉండటమే

అంతరదృష్టి ని

పెంచుకోవడం.





నీ మనసును సరిదిద్దుకొనే అవకాశము ఎప్పుడూ వదులుకోవద్దు.



మనలను గురించిన
అవగాహన పొందడానికి
మనము సాధన చేస్తున్నాము.
ఇదే అన్నిటికంటే ***ఉత్తమోత్తమకార్యము.***



మనసు నుండి రాగద్వేషాలను
భ్రాంతి, భ్రమలను
నిర్మూలించే దోషరహితమైన,
అపూర్వమైన ***మహా మార్గమిదే.***



ప్రతిక్షణము
ఎరుకను పెంపొందించుకునే
సుగుణాన్ని మీ మనసు
కలిగి ఉండుటే ***పరిశుద్ధత.***



అరుదైనదైనా సరే,
కష్టమైనదైనా సరే ఎరుకతో
ఈ పరిశుద్ధతను సాధించాల్సి ఉంటుంది.





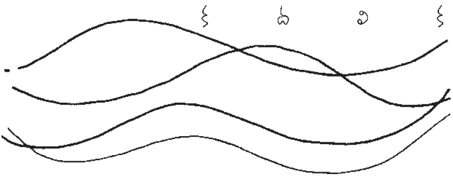


మీ శ్వాసను బలవంతముగా
అదుపు చేయాలని చూడవద్దు.

సహజమైన శ్వాసను
అప్రమత్తముగా గమనిస్తూ
శరీరములోని సంవేదనలను కూడా
తెలిసికొంటూ ఉండు.

ఊహలకు తావే లేకుండా,
సంకల్పాల ఊసే లేకుండా,
ఏ దృశ్యరూపాలను మనసులో చిత్రించుకోకుండా

సహజముగా మీ శరీరములో
జరిగే సంవేదనలపై మనసును
లగ్నము చేస్తూ కదలికల అలలను
అనుభవములోనికి తెచ్చుకొంటూ
అలా సాగిపో ధ్యానములో......



మీ మనస్సు
అలా అలా తిరుగుతూ ఉంటే
మీ ధ్యాస మారిపోతుంటే
నెమ్మదిగా మనస్సును
తీసుకొని రావాలి మీ శ్వాసపైకి.

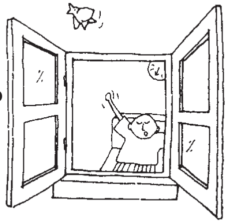
మనసు మళ్లీ మళ్లీ బయటకు
వెళ్లుతూ ఉంటుంది.
ప్రతిసారి తిరిగి శ్వాసపైకి
తీసుకొనివస్తూ ఉండు.

ధ్యానము చేసినంత సేపు
ఇదే పని ఇలా చేస్తూ ఉంటే
ఈ సాధనా సమయము
సద్వినియోగమైనట్లే.

సహజ శ్వాసను ముక్కు క్రింద,
పై పెదవి పైభాగాన గమనించాలి.
ఒక్కోసారి దీర్ఘంగా. . . .
ఒక్కోసారి కురచగా,
వేడిగా లేక చల్లగా
బరువుగా లేక తేలికగా
ఒక్కోసారి గాఢంగా ...
ఒక్కోసారి అల్పంగా

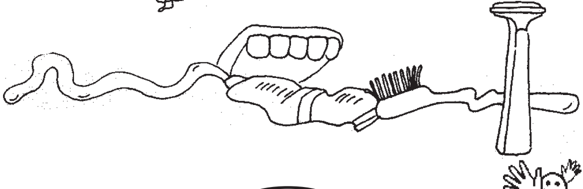
ఏ విధముగా ఉన్నాసరే గమనించడమే మన పని.
ఇది శ్వాసతో చేసే వ్యాయామము కాదు.
ఎరుకను స్థిరపరచుకొనే ప్రాథమిక సాధనా మార్గమిదే.

దినచర్య



రోజంతా మనము స్థిరమైన, చురుకైన ఎరుకతో ప్రతి పని చేయాలి. మనము మేలుకొన్నప్పటి నుండి నిద్రించేవరకు ఎరుకతో ఉండాలి. ప్రతి పనిలోను మొదటి క్షణము నుండి పూర్తి ఎరుకను కలిగియుండాలి. తినేటప్పుడు, తాగేటప్పుడు, నడకలోను, పరుగులోను, నిలబడటంలోను, కూర్చోవడములోను, స్నానములోను ఇంకా ఇతర దైనందిన కార్యక్రమాలలోను అప్రమత్తంగా ఎరుకతో ఉండాలి. ఈ రకమైన అప్రమత్తత ధ్యానానికి ఎంతో ఉపయోగకరమవుతుంది.





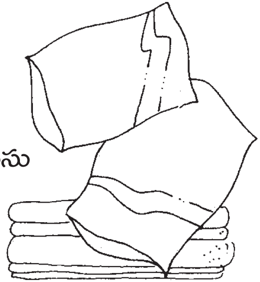




ధ్యానం కూర్చున్నప్పుడే చేయాలి,
నడుస్తున్నప్పుడే చేయాలి,
విశ్రాంతి సమయములో
మాత్రమే చేయాలి, అని
అనుకోకూడదు సుమా.

అలా అనుకుంటే సాధనలో నిరంతరతను కోల్పోవలసి వస్తుంది. రోజంతా ప్రతి పనిలోను దృఢమైన ఎరుకను పెంపొందుంచుకొన్నప్పుడే ఏకాగ్రతను, నిశ్చలతను సాధించగలము.

ఇలా సమతలో ఉన్న మనసు
నిరంతర ఎరుకతోవున్న మనసు
మాత్రమే కేవలజ్ఞానాన్ని
సిద్ధింపచేస్తుంది.



విపశ్యనా ధ్యాన మార్గదర్శిని



చూస్తుంటే చూస్తున్నట్లు,
కదులుతుంటే కదులుతున్నట్లు,
స్పృశిస్తుంటే స్పృశిస్తున్నట్లు,
కన్నుతెరిస్తే తెరుస్తున్నట్లు,
కన్నుమూస్తే మూస్తున్నట్లు,
నములుతుంటే నములుతున్నట్లు,
ఆస్వాదిస్తుంటే ఆస్వాదిస్తున్నట్లు,
గ్రహిస్తుంటే గ్రహిస్తున్నట్లు
మొత్తం ప్రక్రియను ఎరుకతో తెలుసుకోవాలి.

'నేను' అంటే వచ్చిపోయే ఆలోచనల, ఉద్దేశ్యాల సమాహారం. నేనంటే మారిపోయే సంవేదనల పుట్ట. వీటన్నిటి వెనుక అనుభవించే కర్త ఎవరూ లేరని తెలుసుకొంటూ నిన్ను నీవు అహంకారము నుండి విముక్తి చేసుకొంటూ ఎరుకతో కేవలజ్ఞాన ప్రవాహంగా సాగిపో !

విపశ్యనా ధ్యాన మార్గదర్శిని

ఎరుకతో చేయకూడని పని ఏదీ

మన జీవితంలో ఏ సందర్భంలోగూడా ఏర్పడదు.

కనుక ఎరుకను కోల్పోయే పనిని ఎప్పుడూ చేయరాదు.

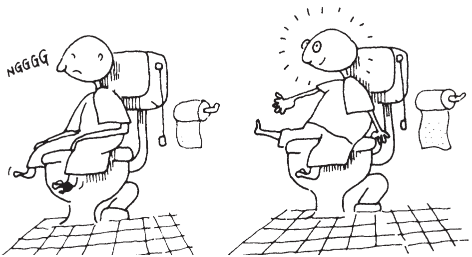
అన్ని పారమితలు పరిపక్వమై సమతలో ఉన్నప్పుడు

ఇంద్రియాలకు అతీతమైన పరమసత్యానికి

సంబంధించిన నిర్వాణమనే

లోతైన అనుభవం

ఏ క్షణములోనైనా సంభవించవచ్చు.



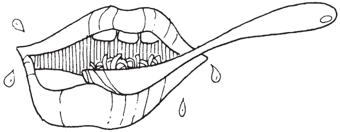
నేను భారతదేశంలో ఉన్నప్పుడు ఒక ఆశ్రమములో రెండో అంతస్తులో ఉండేవాడిని. రోజుకు ఎన్నోసార్లు పైకి, క్రిందికి తిరుగవలసి వచ్చేది. ప్రతిసారి ఎక్కేటప్పుడు, దిగేటప్పుడు మోకాలు ఎలా పనిచేసేది తెలుసుకొంటూ, బరువును ఎలా మార్పిడి చేసుకొనేది గమనిస్తూ సంవేదనలను గమనిస్తూ ఉండేవాడిని. ఇది చాలా ఆసక్తికరమైన విధానము. ప్రతి పనిలోను ఈ రకమైన ఆసక్తి కలిగి ఉండాలి. చూస్తూ, గమనిస్తూ, అన్వేషిస్తూ పరిస్థితులు ఎలా ఏర్పడుతున్నో తెలుసుకొంటూ ధ్యానంలో ఉండేవాడిని.

మనము మామూలుగా ఎరుక లేకుండానే తింటూ ఉంటాము. రుచి తెలిసీ, తెలియకుండానే నోట్లోది నోట్లోనే ఉండగానే మన చేయి మళ్ళీ మళ్ళీ మరికొంచెము నోటికి అందిస్తూ ఉంటుంది.

ఇది అలవాటుగా ఎరుక లేకుండా జరిగిపోతూ ఉంటుంది. రుచి మీద తీరని కోరికతో ఏవో

సంకల్పాలతో ఏదో ఆలోచిస్తూ ఎరుక లేకుండా తింటూ ఉంటాము. ప్రతిదీ అలవాటుగా ఇలా

జరిగిపోతూనే ఉంటుంది.

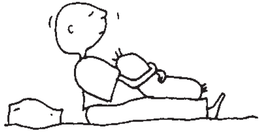


మనసులో ఏమీ ఆలోచించ కుండా పూర్తిగా నములుతూ రుచిని సంపూర్ణంగా ఆస్వాదిస్తూ ఆహారాన్ని పూర్తిగా గొంతు దిగిన తరువాత మళ్ళీ ఆహారాన్ని నోటికి అందిస్తూ చేతి స్పర్శను, నోటి స్పర్శను తెలుసుకుంటూ ఎరుకతో తినాలి. ఇలా తినడం వలన కావలసిన దాని కన్నా ఎక్కువ తినడం అనేది జరుగదు.

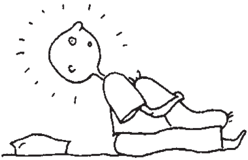
ప్రతిరోజు ఇలా తింటూ, ప్రతి పనిని ఇలా గమనిస్తూ
ఎరుకయొక్క నిరంతరతను సాధిస్తూ సాగిపోతే అదే 'ధ్యానం'.

ఎవరికి తెలుసు అజ్ఞానపు మేఘాలు ఎప్పుడు చెదిరిపోతాయో నిదురించే సమయంలో కూడ సంభవించవచ్చు.



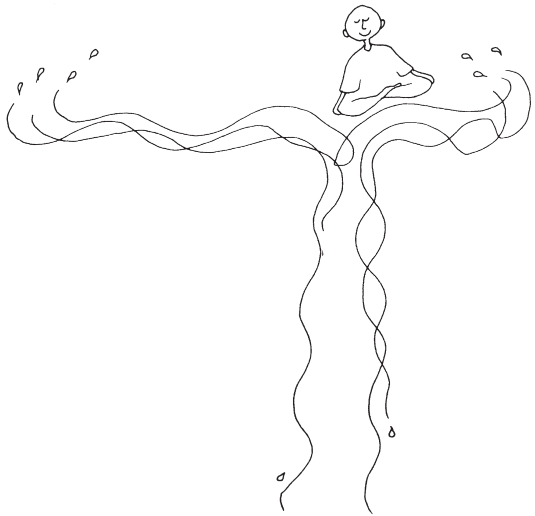


కనుక ప్రతిక్షణం
ఎరుకతో ఉండు.

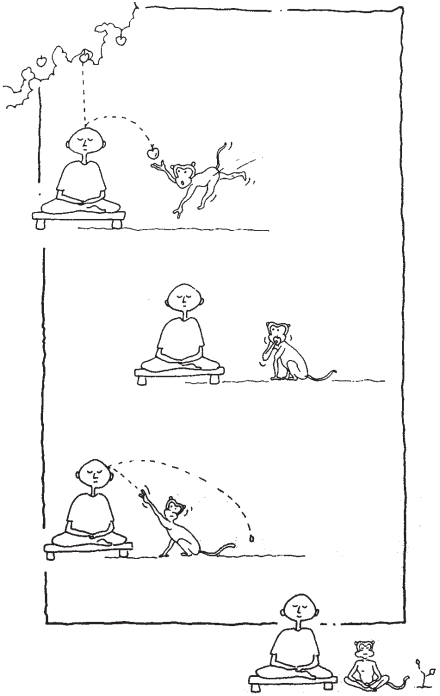


మెలకువతో
ఏమిజరుగుతుందో
గమనిస్తూ ఉండు.





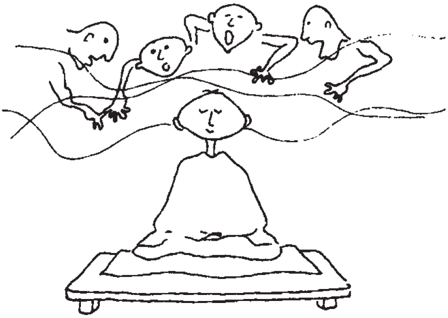
ఎరుకయొక్క నిరంతరత వల్ల ధ్యానం గాఢమవుతుంది.





ఎరుక మాత్రమే
మనసు యొక్క
ఒకే ఒక్క మంచిగుణం.
ఆధ్యాత్మిక సత్యాన్వేషణకు మూలము.
ఎరుకే ఈ సాధనకు మంచి పునాది.
భవిష్యత్ గురించిన లక్ష్యాలను,
అంచనాలను ముందే సిద్ధపరచుకోకుండా,
దేన్నీ ఎంచుకోకుండా,
దేంతోనూ పోల్చుకోకుండా,
ఏ మాత్రం విలువ కట్టకుండా,
దేని జోక్యమూ లేకుండా,
ఉన్నది ఉన్నట్లుగా చూడటమే
ఎరుక.





శిక్షణలో లేని మనస్సు
ప్రతిసారి ప్రతిక్రియ చేస్తూ
ఆనందము పట్ల రాగముతో
దుఃఖము పట్ల ద్వేషంతో
ఇష్టాలను పట్టుకు వ్రేలాడుతూ
అయిష్టాలు తోసివేస్తూ ఉంటుంది.
రాగద్వేషాల ద్వంద్వములో
పడి అలసిపోతూ ఉంటుంది.
ఎరుకను వృద్ధి చేసుకొనే శిక్షణ కలిగియున్న
మనస్సు రాగద్వేషాల ద్వంద్వములో పడకుండా
ఆలోచనలను, అనుభూతులను, పరిస్థితులను, ఇతర
వ్యక్తులను అర్థం చేసుకొని సమతతో పూర్తి
విశ్రాంతిలో ఉండి జరిగేదానిపట్ల సంపూర్ణ
అవగాహన కలిగి ఉంటుంది.

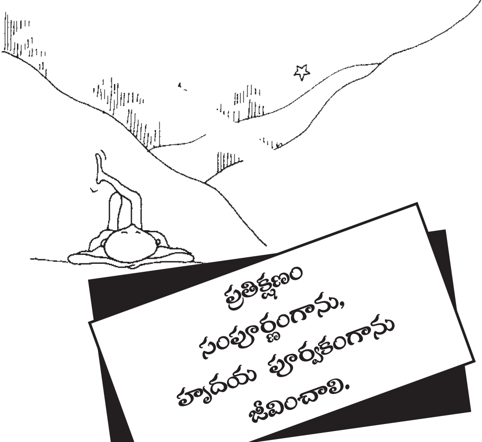
విపశ్యనా ధ్యాన మార్గదర్శిని

ఉదయం, సాయంత్రము కూర్చొని
సాధన చేసే సమయానికి మాత్రమే
ఈ ఎరుకను పరిమితమనుకొని
మిగతా సమయాన్ని వదలివేస్తే
మన బ్రతుకు అసంపూర్ణమైనట్లే.
మన అవగాహనా శక్తిని క్షీణింపచేసుకొన్నట్లే

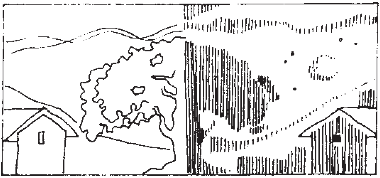
కూర్చున్నప్పుడు,
పరుండినప్పుడు,
నిల్చున్నప్పుడు,
తినేటప్పుడు,

ఇంకా ఇతర కార్యక్రమాలలో
ఎరుకను కలిగియుండాలి.

ప్రతి వస్తువు మీద
అన్ని మానసిక స్థితులలోను,
అన్ని పరిస్థితులలోను,
ఎరుకను కలిగియుండడం
అభ్యసించాలి.



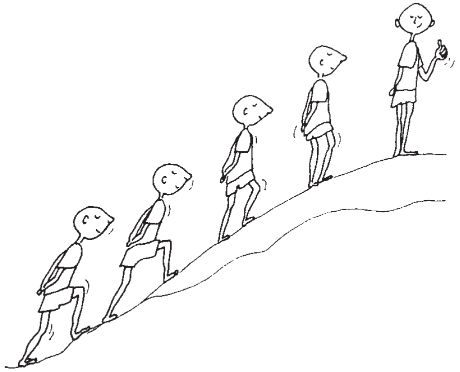
జరిగే ప్రతి విషయాన్ని జాగ్రత్తగా గమనించాలంటే ప్రతి పనిని నిదానంగా చెయ్యాలి. నీ ఎరుక పెరిగే కొలది నీ పనులన్నీ మామూలు వేగంగా చేయవచ్చు. ముందు మునిగిపోయేదేమి లేదు. జరిగిపోయింది రానేరాదు. ఆదుర్దాపడవలసిన అవసరము లేదు. ప్రతి పనినీ నింపాదిగా మౌనంగా ఎరుకతో చెయ్యాలి.



నీవు మేలుకొన్నప్పటి నుండి నిదురించే వరకు చేసే ప్రతి పనిని ఎరుకతో ప్రజ్ఞతో ధ్యానంగా మలచుకోవాలి.

మన పనులన్నీ నిదానముగా
చేయడం చాలా విలువైన విషయం.
తొందర ఏమీ లేదు.
ఎక్కడకు వెళ్ళనవసరము లేదు.
ఈ క్షణంలో జీవించటము తప్ప
చేయవలసింది ఏమీ లేదు.
నిన్ను నీవు తెలుసుకోవడం తప్ప
చేయవలసింది ఏమి లేదు.





నిదానంగా పని చేయడమంటే
ఒత్తిడి లేకుండా రాగద్వేషాలకు అతీతంగా
పట్టువదలని ప్రయత్నమే.
సమతతో నిరంతరమైన సాధన,
సడలింపు లేని ప్రయత్నమే
అతి తేలికైన సరళమైన మహా ప్రయత్నము.

అజ్ఞానాంధకారపు

గుహను

వదిలి

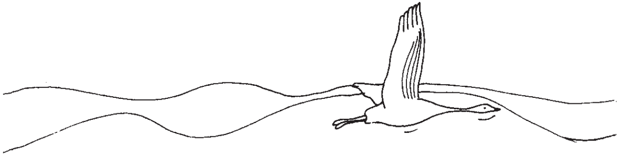
స్వేచ్ఛా కిరణమ్ముల కాంతిలో,

శాంతిని విరజిమ్మే

వెలుగులో కలిసిపో!

విపశ్యనా ధ్యాన మార్గదర్శిని

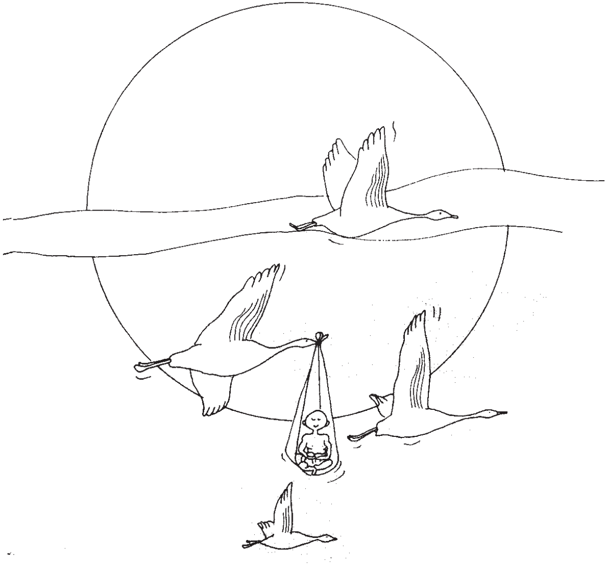
ఎందరో సాధకులు వివిధ మార్గాలలో
పురోగమిస్తూ ఉంటారు.



సరైన మార్గంలో ఉంటే
గమ్యం చేరడానికి ముందు వెనుకల ప్రసక్తే లేదు.

ఒకరికి ఏడాది పట్టవచ్చు.
ఒకరికి జీవితకాలము పట్టవచ్చు.
కొందరికి కొన్ని జన్మలు పట్టవచ్చు.

వెలుగు దిశలో సాగిపోతూ ఉండటమే తెలుసుకోవలసిన అసలైన విషయం.





మౌనమైన

మనస్సుతో

ప్రతి విషయాన్ని

అనుభూతి చెందినపుడు

ఎరుక వృద్ధి చెందుతుంది.

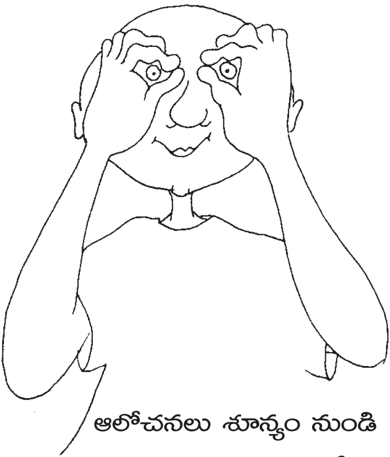
ఆలోచనలతోను,

అభిప్రాయాలతోను

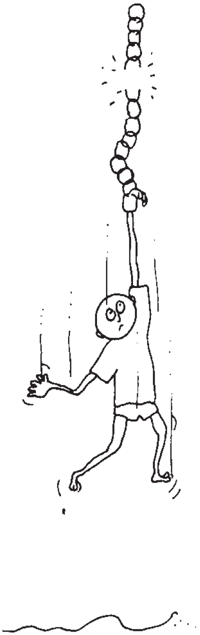
నిండియున్న మనస్సుతో

ఎరుక వృద్ధి చెందదు.

విపశ్యనా ధ్యాన మార్గదర్శిని



ఆలోచనలు శూన్యం నుండి
ఎలా ఉద్భవించుచున్నవో
శూన్యంలో ఎలా కలిసిపోవుచున్నవో
లోతుగా గమనించు.
బాధల గాయాల లోతును బాగా పరిశీలించు.
నిస్సంకల్పముగా, నిశ్చింతగా, నిర్భయంగా
ఎరుకతో దుఃఖాన్ని లోలోపల నుండి
అనుభూతి చెందు.



సాధన చేసే సమయంలో

కొన్నిసార్లు అలజడులు,

ఆందోళనలు, సందేహాలు,

సందిగ్ధాలు, బాధలు, సంక్షోభాలు

తప్ప ఇంకా ఏమి జరగటం లేదని

అనిపిస్తుంది. కాని నిజంగా

క్షణం క్షణం ఎరుక,

ప్రతిక్షణం అప్రమత్తత

నీరాగబంధాలు అనే సంకెళ్ళను

బలహీనము చేస్తాయి,

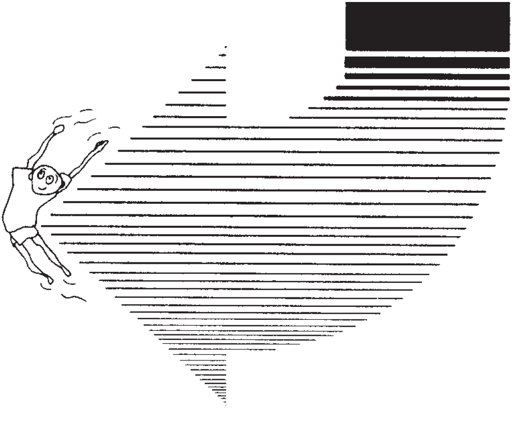
బంధ విముక్తిని కలిగిస్తాయి.

స్వేచ్ఛా దిశగా

పయనించడమే మనము చేయవలసింది.

ఇంకా, ఇంకా అజ్ఞానాంధకారపు గుహలలోకి

పలాయనం చిత్తగించటంకాదు.



జాగ్రత్తగా సాధన చేస్తూ

నీతో నీవు సున్నితంగా వ్యవహరించుకోవాలి,

కొమ్మకున్న కాయ మారుతూ, మారుతూ

మెల్లగా దానంతట అదే పక్వానికి వచ్చినట్లు

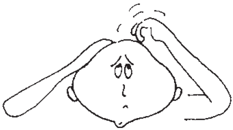
పైకి కనిపించకపోయినా కూడా

నీలో ఎంతో మార్పు చోటు చేసుకుంటుంది.



సూర్యకిరణాలు పడే కొలది కాయ పండుతూ ఉంటుంది. ఆ మార్పు ప్రస్ఫుటంగా ప్రతిరోజూ మనం గ్రహించకలేకపోయినా అది పండటము సత్యము మరియు దాని ధర్మం. అదే విధంగా ఎరుక అనే వెలుగులో మనసు మార్పు చెందుతూ మార్పు చెందుతూ పండిపోవటం తథ్యం, ధర్మం కూడా.

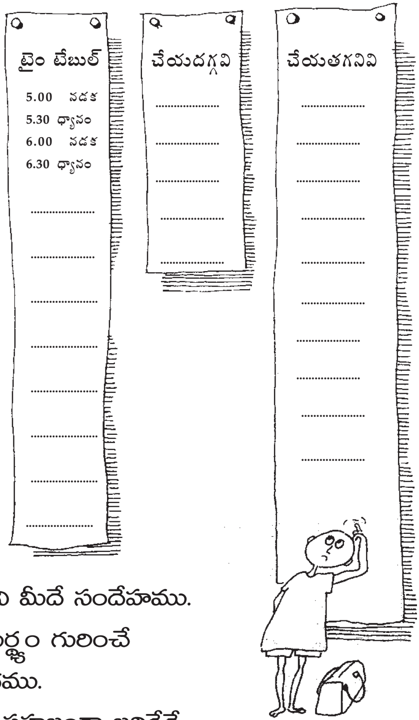
బుద్ధుడు మార్గాన్ని మాత్రమే సూచిస్తాడు.
ఆ మార్గంలో ఎవరికి వారే స్వయంగా
పయనించాల్సి ఉంటుంది.
అక్కడ ఎవరూ లేరు. మరొకరికి ముక్తిని
ప్రసాదించడానికి మనలను మనమే
ఉద్ధరించుకోవాల్సి ఉంటుంది.
లోభం, ద్వేషం, మోహమనే కల్మషాలు
మనస్వంత మనస్సులలో
మనుగడ సాగిస్తూ ఉంటాయి.
వాటిని ఎవరూ నీ మనస్సులో నింపలేరు.
ఎవరూ నీ మనస్సులో నుండి తీసివేయలేరు.
నీకు నీవే ఈ దోషాలను తొలగించుకోవాలి.



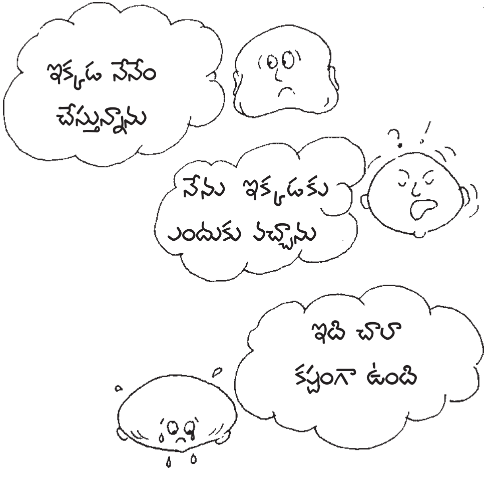
అనుమానించే మనస్సే
మన మార్గానికి పెద్ద అవరోధం.
మనము దానిని సూక్ష్మంగా
గమనించక పోయినట్లయితే
అది మనస్సును దుర్బల పరుస్తుంది.
యథార్థ స్పష్టత కోసం
మనం చేసే ప్రయత్నాన్ని అడ్డుకొంటుంది.



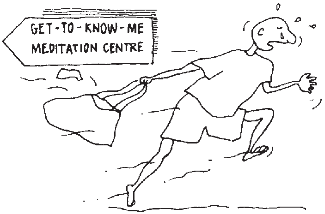
విపశ్యనా ధ్యాన మార్గదర్శిని



మనం చేసే పని మీదే సందేహము.
మనకున్న సామర్థ్యం గురించే
మనకు సందిగ్ధము.
ఇది అందరిలో సహజంగా జరిగేదే.



ఈ విధమైన ఆలోచనలు
ఈ ఆశ్రమంలో ఉన్నావు కనుక వచ్చాయి.

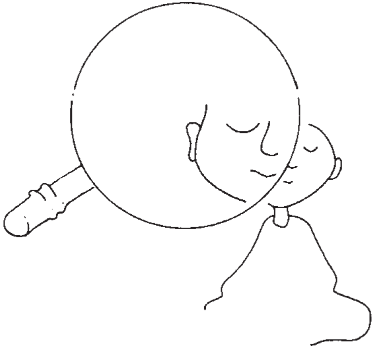


ఇదే అనుమానించే మనస్సు.

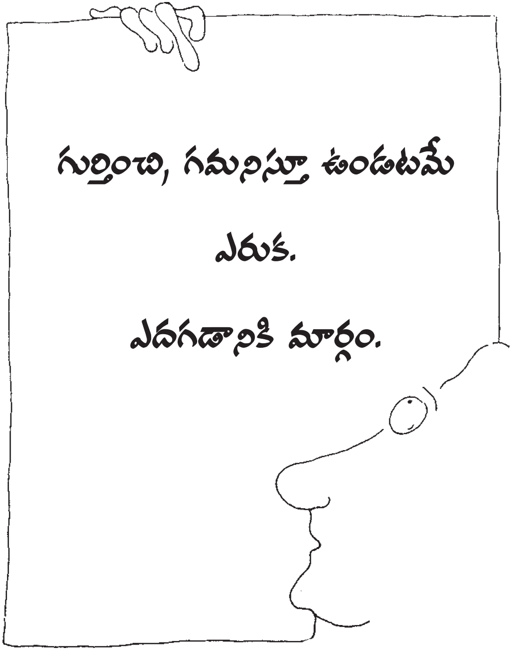
ఈ మహా మార్గానికి పెద్ద అడ్డంకి.

అవరోధాన్ని బాగా గుర్తించి
సాక్షిగా గమనించడమే, శక్తివంతముగా,
సమర్థవంతముగా వాటిని
అతిక్రమించే పద్ధతి.

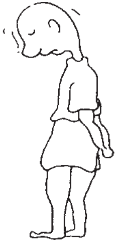




ఎదురుపడే అవరోధాలను ప్రతిక్షణం స్పష్టంగా గుర్తించడమే వాటిని ఎదుర్కొనే పద్ధతి. ఇంద్రియ వాసన తలెత్తిన వెంటనే నా మనసులో కోరిక ఉందని తెలుసుకో, కోపమైనా, బద్ధకమైనా, ఆందోళనైనా, అనుమానమైనా వెంటనే గుర్తించి సాక్షిగా గమనించు.


గుర్తించి, గమనిస్తూ ఉండటమే
ఎరుక.
ఎదగడానికి మార్గం.

విపశ్యనా ధ్యాన మార్గదర్శిని



అందరితో సహనంగా ఉండు

మరీ ముఖ్యంగా నీతో నీవు.

లోపభూయిష్టమైన గుణాల వల్ల

హృదయ దౌర్బల్యంలో

మునిగిపోకుండా మనం

ఎల్లప్పుడూ క్రొంగొత్త ధైర్యంతో

మేలుకొనే ఉండాలి.

చేసిన సాధన చాలని

అనుకోవద్దు. నిరాశకు

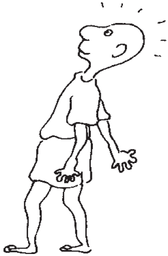
ఎప్పుడూ అవకాశం ఇవ్వద్దు.

మళ్లీ మళ్లీ ప్రయత్నించడమే

సాధన. ఇంతకంటే మార్గం

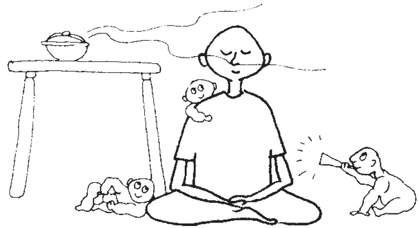
లేదు, ఆధ్యాత్మిక జీవనాన్ని

పొందడానికి.





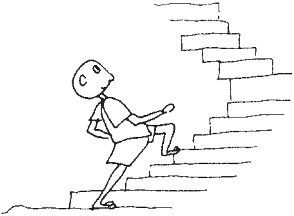
జరిగేదాన్ని జరుగుతున్నట్లుగా,
తేలికగా, బిగింపు లేకుండా, హాయిగా
అలసట లేకుండా,
జాగ్రత్తగా, మరుపు లేకుండా,
రాగద్వేషాలు లేకుండా,
సమతలో ఉండటమే సహనం అంటే.



కోరికలు తరుముతూ ఉంటే
పరుగులెత్తకు.
అసహనంగా, సహనముగా ఉండే
సమర్థత లేకుంటే మనస్సులో
జొరబడ్డ ప్రతి కోరికా
బలవంతంగా ఆశాచక్రంలో బంధించి
నిన్ను కర్మబద్ధునిగా చేస్తోంది.

విపశ్యనా ధ్యాన మార్గదర్శిని

ఎవరూ లేరు,
మనకోసం సాధన చేసి పెట్టడానికి.
ఒకరిలో జ్ఞానోదయము
వేరెవ్వరూ కలిగించలేరు.
బుద్ధుని జ్ఞానోదయం
ఆయన సమస్యకు మాత్రమే పరిష్కారం.
అది మనకు మార్గాన్ని నిర్దేశిస్తుందే గానీ
ముక్తిని ప్రసాదించలేదు.
ప్రతి ఒక్కరు తమకుతామే
ఆ మార్గంలో నడవ వలసి ఉంటుంది.



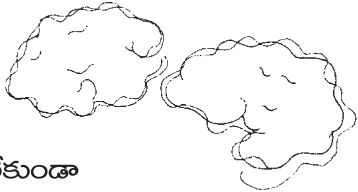
ఎండమావుల వంటి పగటి కలల వల్ల
కోల్పోవద్దు నీ ధైర్యాన్ని.



పరుగులెత్తే ఆలోచనల వరద
మూలంగా కోల్పోవద్దు నీ ప్రయత్నాన్ని.

అలా తిరుగాడే మనసును ప్రతిసారి
శ్వాస పైకి తీసుకొనిరా
ఎన్నిసార్లు అలా జరిగినా
ఏం ఫరవాలేదు.
అలా తిరుగాడే మనస్సును
తిరిగి తీసుకొని వస్తూ,
సాధన చేస్తూ ఉంటే నీ సమయం
సద్వినియోగమైనట్లే!

విపశ్యనా ధ్యాన మార్గదర్శిని



నీ మనస్సును లక్ష్యం లేకుండా

అటూ, ఇటూ పోనీకు,

నీ ఆలోచనలను

అవరోధాలుగా ఎంచకు.

ఎరుకను కలిగియుండానికి

అవిగూడా మరో ఆధారమే!

ధ్యానానికి మరో అవకాశమే!

ఈ క్షణంలో ఉద్భవించే దాన్ని స్పష్టంగా

తెలుసుకోవడానికి మనస్సును

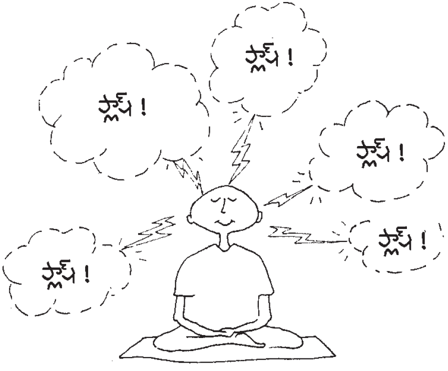
సంసిద్ధంగా ఉంచాలి.



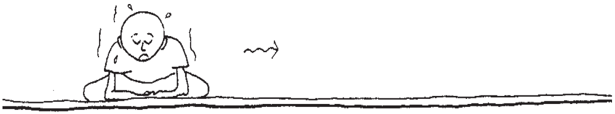
ఆలోచనా ప్రవాహంలో కొట్టుకొని పోకుండా ఆలోచనలు పుట్టీ పుట్టగానే "నా మనస్సు ఆలోచిస్తున్నది" అని తెలుసుకొంటూ ఎరుకతో సహజముగా గమనిస్తూ ఉండటమే ఆలోచనలపై ధ్యానం చేయడమంటే.

ఆలోచనలను విశ్లేషించకుండా, ఎందుకొచ్చిందో పట్టించుకోకుండా, కేవలం ఎరుకతో ఈ క్షణంలో ఆలోచన సంభవించింది అని గమనించడమే చాలా ఉపయోగకరం. నిర్ణయము చేయకుండా, మనస్సులోని విషయాలకు ప్రతిక్రియ చేయకుండా, నేను, నాది అని తాదాత్మ్యము చెందకుండా ఎరుకతో ఉండాలి.

ఆలోచన వచ్చిన తక్షణమే అవధి లేకుండా గుర్తించు. మంచి, చెడు, రాగము, ద్వేషం అనే ద్వందము లేకుండా సమతతో వాటిని గుర్తిస్తే చాలు, అవి నిస్సారమై తమ శక్తిని కోల్పోతాయి. నిన్ను అసలు ఆందోళన పెట్టలేవు.



నీవు సాధనలో కూర్చున్నపుడు నీ శరీరాన్ని
నిశ్చలంగా ఉంచటము నీ మనో నిశ్చలతకు
ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. ఒక గంటసేపు
"ఈ శరీరాన్ని ఏ మాత్రము కదల్చను" అని
దృఢనిశ్చయం చేసుకొని కూర్చోవాలి.
ఇలా కొన్నిసార్లు అధిష్ఠానంలో ఉంటే బలమైన
ఏకాగ్రతను సాధించటం సాధ్యమవుతుంది.



ప్రారంభంలో కొన్నిసార్లు కష్టంగా ఉండవచ్చు

కాని తిరుగులేని దృఢనిశ్చయము వలన

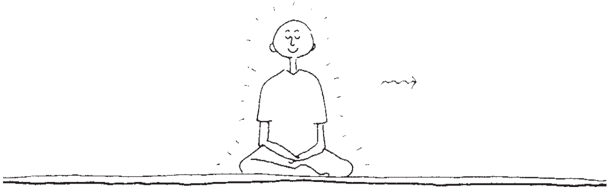
నిశ్చలంగా కూర్చొనగలము.

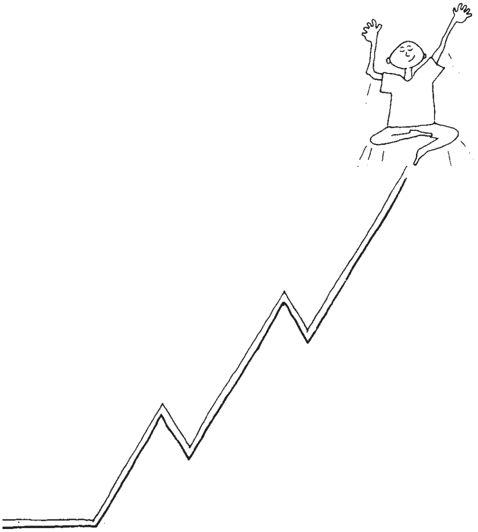


అలా ఉంటే మనం ఏమి జరుగుతున్నా బాగా పరిశీలించగలము. మన మనస్సు బాధల పట్ల ఆందోళనతోను, ఒత్తిడితోను, ద్వేషముతోను నిండియున్నాగాని నిశ్చలముగా కూర్చోవాలనే దృఢ సంకల్పాన్ని నెరవేర్చటం ఎంతో విలువైన విషయం.



ఇలా ఏకాగ్రత, దృఢ ప్రయత్నమనే రెండు అంశాలు ఎంతో బలోపేతమై మొట్టమొదటి కొద్దిరోజులలోనే నిశ్చలంగా కూర్చోవడం ఎంతో తేలిక అవుతుంది.





మనసు యొక్క పాత అలవాటును
దీక్షతో, ప్రయత్నంతో
మార్చక పోయినట్లయితే
జరిగేదేమీ లేదు, ఒరిగేదేమీ లేదు.
మీ ప్రయత్నమే వీర్యం,
లక్ష్యసాధనకు మూలం.
ఘన విజయానికి పునాది.



ఏమాత్రం కదలకుండా

నిశ్చలంగా

ఒక గంట అధిష్ఠానములో

ఉండేందుకు దృఢనిశ్చయం చేసుకో.

అది నీ మనసును

ఎన్నో విధాలుగా బలోపేతం చేస్తుంది.

ప్రయత్నము శక్తి వర్ధిల్లుతాయి

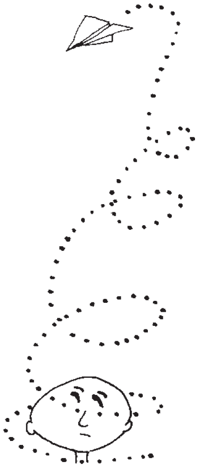
శారీరక నిశ్చలతను, ఏకాగ్రతను,

ఎరుకను, శక్తివంతము చేస్తాయి.

అధిష్ఠానములో
ఒక గంట కదలరాదనే
దృఢనిశ్చయం వలన
ఎరుక తప్పిపోకుండా ఉంటుంది.

మనలో ఏర్పడే అయిష్టతను
ప్రతిఘటించకుండా,
ప్రతిక్రియ చేయకుండా,
ద్వేషబంధాలను ఏర్పరచుకోకుండా
ఎరుక కలిగి ఉండటాన్ని
నేర్చుకుంటాము.





అలసటా ?

అలజడా?

ఎరుకతో ఉండు దానివంకే

చూడు. ఆందోళనతో నిండి ఉన్న

మనస్సు అంటే ఏమిటో పరీక్షగా

చూడు. నీవు ఎప్పుడు కూర్చున్నా

అలసట యొక్క లక్షణాన్ని శ్రద్ధగా

గమనించు.

దానిలో లీనమవకుండా

గమనించు.

జాగరూకతతో ఉండు.

సంఘటనలెలా జరుగుతున్నవో

తెలిసికొంటూ ఉండు.

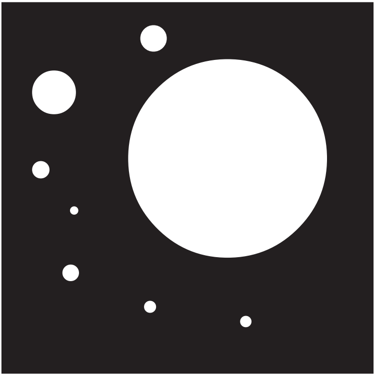
మెలకువతో, ఎరుకతో, సమతతో ఉండు.

దేనికీ అంటిపెట్టుకోకు, దేన్నీ ఖండించబోకు.

నాది, నాకు అని తాదాత్మ్యం చెందకు.

క్షణ క్షణం మనస్సును కల్మషాల

నుండి విముక్తిచేయి.

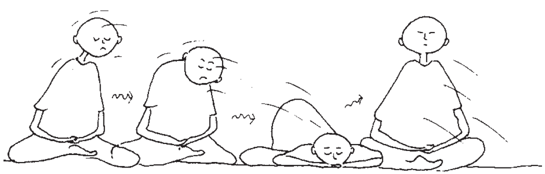


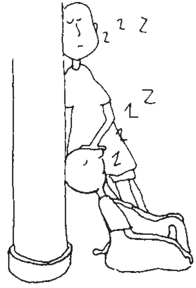
ప్రశాంత నిశిరాతిరి
వేళలు ధ్యానానికి
మరింత మంచి సమయం.

పొద్దుపోయినా కూడా
నిద్దుర వద్దనిపిస్తే నీవు సాధనలో సాగిపో.



నిజంగా నీవు బాగా అలసిపోతే హాయిగా నిద్దురపో.
కాని ఖచ్చితంగా ఈ సమయానికే నిదురించాలనే
నియమం పెట్టుకోకు.





మనమెప్పుడూ అలాంటి

నియమాల ఉచ్చులో

పడకూడదు.

ఏడెనిమిది గంటలు

నిదురించకపోతే

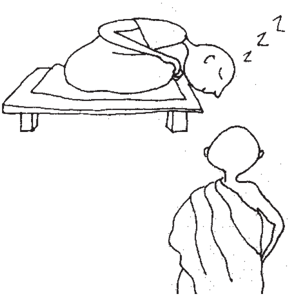
అలసిపోతామని

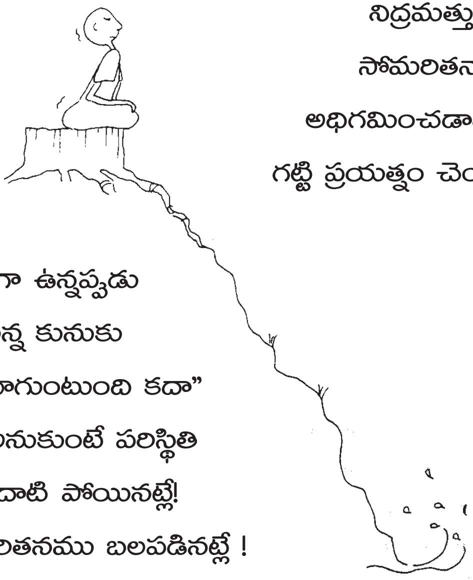
అనుకోవద్దు.

అదంతా మన పాత

అలవాటు అని

మరచిపోవద్దు.

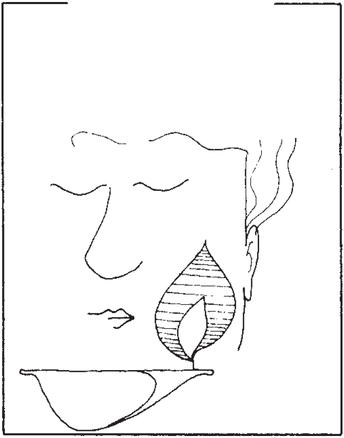


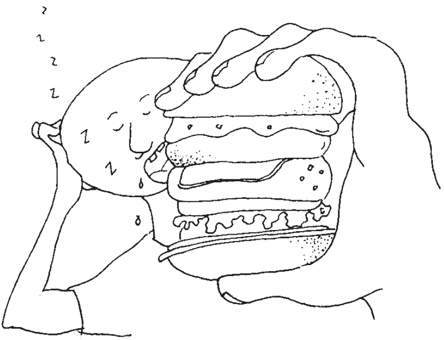


నిద్రమత్తును,
సోమరితనాన్ని
అధిగమించడానికి
గట్టి ప్రయత్నం చెయ్యి.

మత్తుగా ఉన్నప్పుడు
"ఓ చిన్న కునుకు
వేస్తే బాగుంటుంది కదా"
అని అనుకుంటే పరిస్థితి
చేయిదాటి పోయినట్లే!
సోమరితనము బలపడినట్లే !
అలాంటి దుర్బల పరిస్థితిని
నిశ్చితంగా శక్తివంతంగా ఎదుర్కోవాలిసుమా !

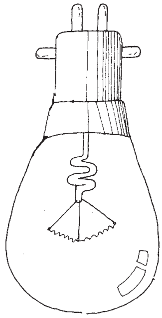
మారే అవసరాల పట్ల సునిశితంగా ఉండు.
నీకు అలసట, నిద్దురమత్తు లేనట్లయితే
రాత్రంతా సాధనలో ఉండిపో.





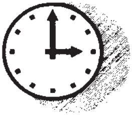
మనకు కలిగే కోరికల స్థాయికి అతి తిండి, అతి
నిద్రల మధ్య విడదీయరాని గట్టి బంధమున్నదని
బాగా తెలుసుకో!

మితమైన నిద్ర, మితమైన తిండి,
కోరికలను బలహీన పరచి
ఎంతో స్పష్టతను కలిగిస్తాయి.



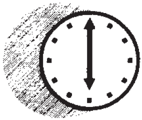


భూత, భవిష్యత్ కాలములు



కేవలం వర్తమానంలో

కలిగే మన ఆలోచనలే



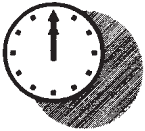
అని తెలుసుకొని

"వర్తమానం" లో ఈ క్షణంలో



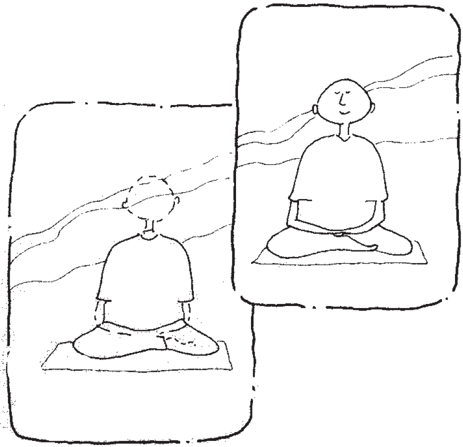
స్థిరపడగలిగినప్పడు,

కాలమనే బంధము నుండి మనలను మనం విముక్తి

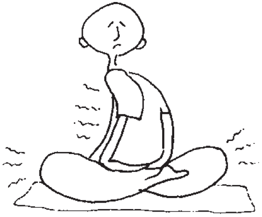


చేసుకోగలం.

అక్కడ నిన్ను పట్టి బంధించేది
నీవు గ్రహించేది
వాస్తవంగా ఏదీ లేదు.
ఎందుకంటే అంతా
క్షణంలో మారిపోతుంది కాబట్టి.



బాధ



సాధారణంగా బాధ ప్రతి చిన్న అసౌకర్యానికీ,
అయిష్టతకు మన శరీరం ప్రతిక్రియ జరుపుతూ...
తన స్థితిలో కొద్దిపాటి మార్పు
చేసుకొంటూ ఉంటుంది.
కాని ఇదంతా మన ఎరుకలో లేకుండా
జరుగుతుంది.
కొద్దిగా అసౌకర్యము అనిపిస్తే చాలు
శరీర భంగిమలో స్వల్పంగా మార్పు వస్తుంది.

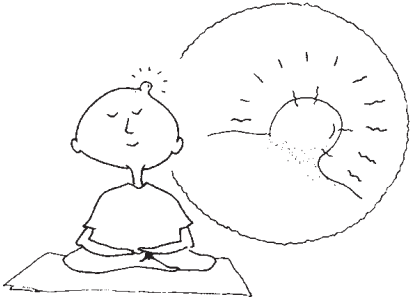


శరీరంలో ఎప్పుడైనా తీవ్రమైన బాధ కలిగితే
మనసు, శరీరాలు రెండూ ప్రతిక్రియ చేసే
ప్రవృత్తి కలిగి ఉగ్రమవుతాయి.
బాధను,
ద్వేషాన్ని,
అయిష్టతను
తప్పించుకొనే తత్త్వము వ్యక్తమవుతుంది.
అప్పుడు సమతను కోల్పోతుంది.



బాధగా ఉన్నప్పడు
నొప్పి, అయిష్టతల మూల లక్షణాన్ని
జాగ్రత్తగా పరీక్షిస్తూ, పరిశీలిస్తూ ...

ఆ అనుభూతి యొక్క
ఎరుక కలిగియుండి,
మనసు సహజంగా
సమతాస్థితి ని పొందుతుంది.



నీ మనస్సు
మౌనమయ్యి విశ్రాంతిగా
అప్రమత్తంగా ఉన్నప్పుడు
బాధ యొక్క అనుభవం
ఘనీభూతమయినట్లు కాక
క్షణంలో పుట్టి క్షణంలో గిట్టే ఒక ప్రవాహంగా
తెలుసుకొంటావు.

ద్వేషభావం లేకుండా దేనికోసమో
ఎదురు చూడకుండా,
అలసట లేకుండా,
మౌనంగా ఉన్న మనస్సుతో
సంవేదనల ప్రవాహాన్ని గమనిస్తూ ఉండు.

చాలా ధైర్యం కావాలి సుమా !

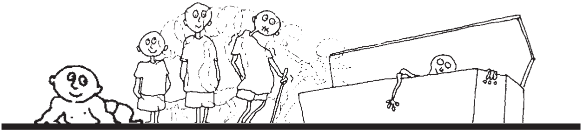
బాధను ఎదుర్కొనడానికి చాలా ధైర్యం కావాలి సుమా !
దాన్నుండి కొంచెం కూడా తప్పించుకోకుండా
ఏ మాత్రం కప్పిపుచ్చకుండా
ముఖాముఖిగా ఎదుర్కొనడానికి
బాధలో సంపూర్ణంగా ఉంటూ
భయాన్ని అధిగమించడానికి
చాలా ధైర్యం కావాలి సుమా !

బాధను గాఢంగా, సూక్ష్మంగా పరిశీలించడానికి
చాలా సాహసం చెయ్యాలి సుమా !

ఈ లోతైన అన్వేషణలో మనఃశరీరాల సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన అంశాలను గుర్తించడానికి చాలా ధైర్యం కావాలి సుమా !

సౌకర్యంగా అనిపించే పాత అలవాట్లన్నీ గంగపాలౌతుంటే సాక్షిగా చూస్తూ, గమనిస్తూ భద్రత ఒడిలో ఒదిగిపోవడానికీ శరణాగతి పొంది జీవించడానికి చాలా ధైర్యం కావాలి సుమా !





మనోదేహాల ప్రాథమిక సహజ రక్షణను ముఖాముఖిగా తెలుసుకొనడానికి చాలా ధైర్యం కావాలి సుమా !

ఎప్పుడూ నిరంతరంగా, ఏ అడ్డూ లేకుండా నీలో నీవే నీరైపోతూ, అదృశ్యమైపోతూ, నిలబడేందుకు నీలో నిశ్చిత నిలయమెక్కడా లేదనే సత్యాన్ని ముఖాముఖిగా తెలుసుకొనడానికి చాలా ధైర్యం కావాలి సుమా !

'నేను' అనే భావన పరిసమాప్తి నొందడానికి చాలా ధైర్యం కావాలి సుమా !

చావడానికి చాలా ధైర్యం కావాలి సుమా !

జీవిస్తూ జీవిస్తూనే మరణిస్తున్నామనే నిత్య సత్యానుభవాన్ని పొందడానికి చాలా ధైర్యం కావాలి సుమా !

నిష్కళంకమైన మహావీరునికుండే
నిర్భయం, మొక్కవోని ధైర్యం కావాలి సుమా !

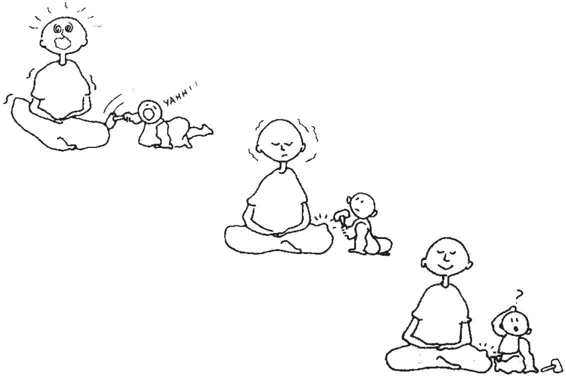
బాధ...

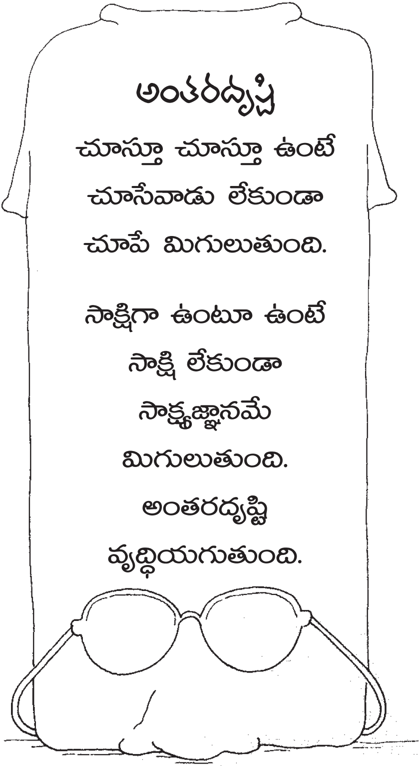
ధ్యానానికి

మంచి లక్ష్యము



ఎంతెంత బాధ కలుగుతుందో, అంతంత గొప్ప ఏకాగ్రత లభిస్తుంది. అంతగా తిరుగాడకుండా మనస్సు నొప్పి మీదే ఉంటుంది కనుక తేలికగా ఏకాగ్రమవుతుంది.



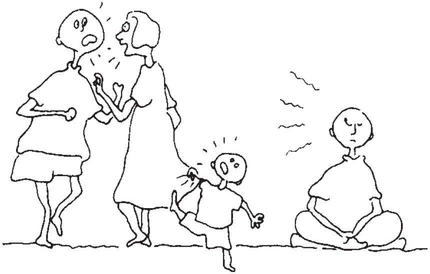


అంతరదృష్టి

చూస్తూ చూస్తూ ఉంటే
చూసేవాడు లేకుండా
చూపే మిగులుతుంది.

సాక్షిగా ఉంటూ ఉంటే
సాక్షి లేకుండా
సాక్ష్యజ్ఞానమే
మిగులుతుంది.
అంతరదృష్టి
వృద్ధియగుతుంది.

ముచ్చట్లు



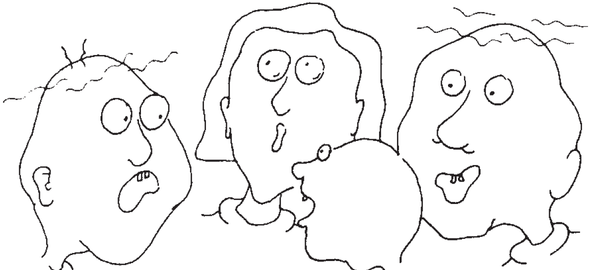
మాట్లాడటం వలన
మన ధ్యానం అధ్వాన్నమౌతుంది.
మన శక్తి నిర్వీర్యమౌతుంది.

మన మనస్సులో ఏం జరుగుతున్నదో
తెలుసుకొనే సూక్ష్మ అంతరదృష్టి
అంతరించి పోవుట ఆశ్చర్యమేంకాదు.

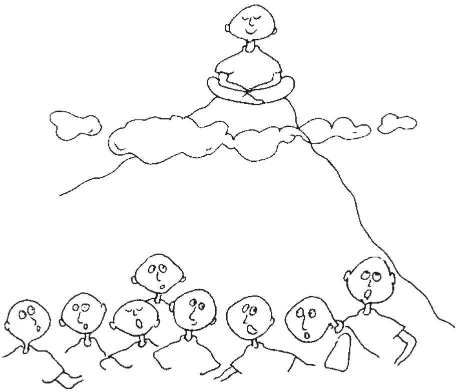


మన మనస్సు ఆలోచనల్లో మునిగియుంటే
ఎరుకను కోల్పోయి శాంతి కరువవుతుంది.
మనస్సు నిశ్శబ్దంగా ఉంటే
ఎంతో శాంతి లభిస్తుంది.

ముచ్చట్లలో మునగడమంటే
సుడిగుండంలో దూకడమే !
అవి మొదలయితే చాలు
కలతే కలత!
ఏకాగ్ర సాధన ఎంతో కష్టమవుతుంది.
మన మనస్సుకు మిగిలేది
అలజడి, కలత మాత్రమే !



విపశ్యనా ధ్యాన మార్గదర్శిని



నిశ్శబ్దమొక ముఖ్య శక్తి ప్రదాత !

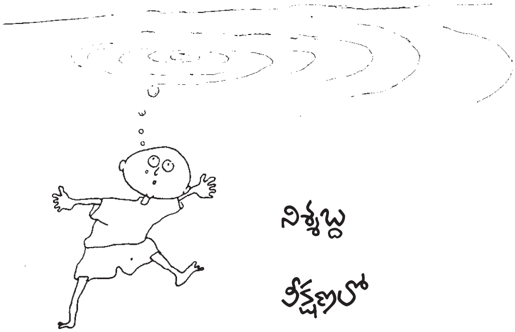
నిశ్శబ్దంగా

ఉండటానికి నిరంతరం ప్రయత్నం చెయ్యాలి !

మనసు యొక్క సూక్ష్మాంశాలను

స్పష్టంగా దర్శింపచేసేది

ఒక్క నిశ్శబ్దం మాత్రమే !



నిశ్శబ్ద

వీక్షణలో

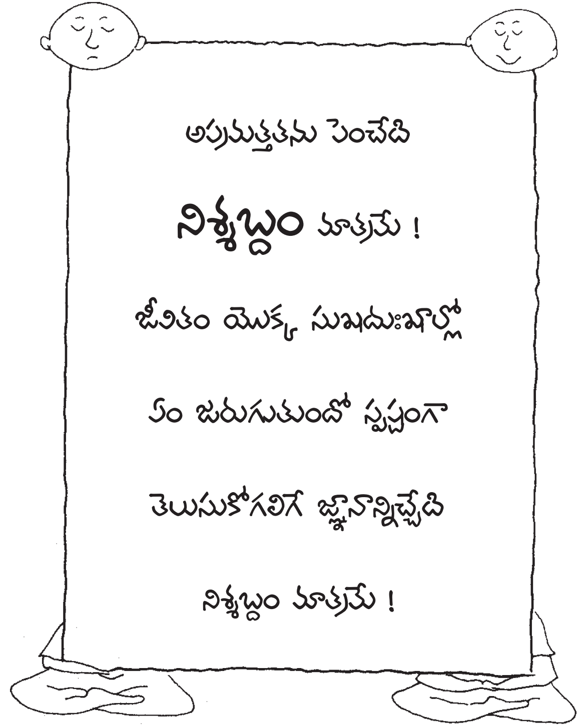
సమస్త మానసిక

శారీరక

చర్యలన్నీ సంపూర్ణంగా

స్పష్టంగా విశదమవుతాయి.




అప్రమత్తతను పెంచేది
నిశ్శబ్దం మాత్రమే !
జీవితం యొక్క సుఖదుఃఖాల్లో
ఏం జరుగుతుందో స్పష్టంగా
తెలుసుకోగలిగే జ్ఞానాన్నిచ్చేది
నిశ్శబ్దం మాత్రమే !

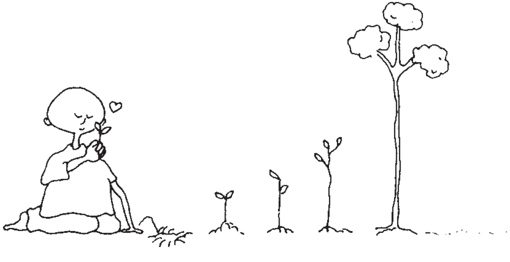
బాగా కృషి చేసి నిశ్శబ్దంగా ఉండటం

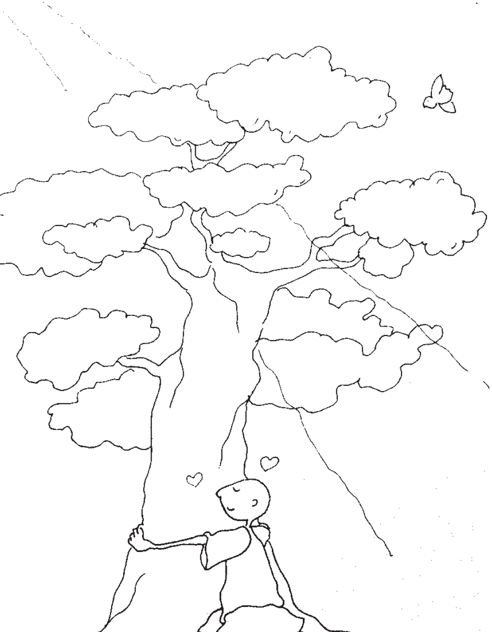
నేర్చుకుంటే మనలో మార్పు వస్తుంది,

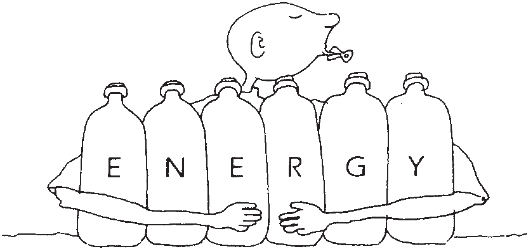
పూర్ణత్వం సిద్ధిస్తుంది,

పరివర్తన

పరిపూర్ణమవుతుంది.







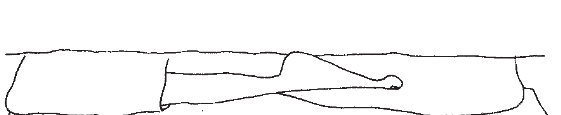
ధ్యాన సమయంలో

నిశ్శబ్దంగా ఉన్నట్లయితే

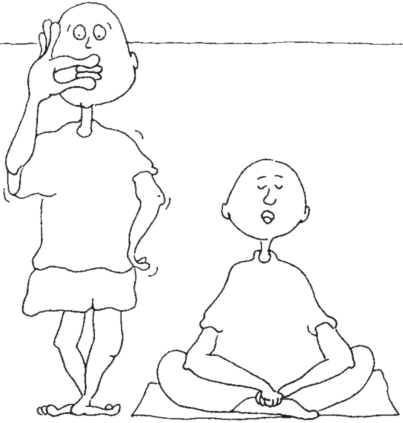
ఎరుకను,

శక్తిని

పెంపొందించగలం



ఆర్యమౌనం



నిశ్శబ్దంగా ఉంటే,

నిదానంగా ఉంటే

మనకే కాదు

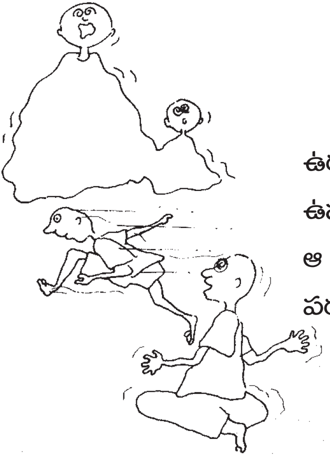
మన చుట్టూ వున్నవారికి కూడా

ఉపయోగమే!



ఎరుకతో ఉన్న వారిని చూస్తే
మనం కూడా
మెలకువతో ఉండగలం



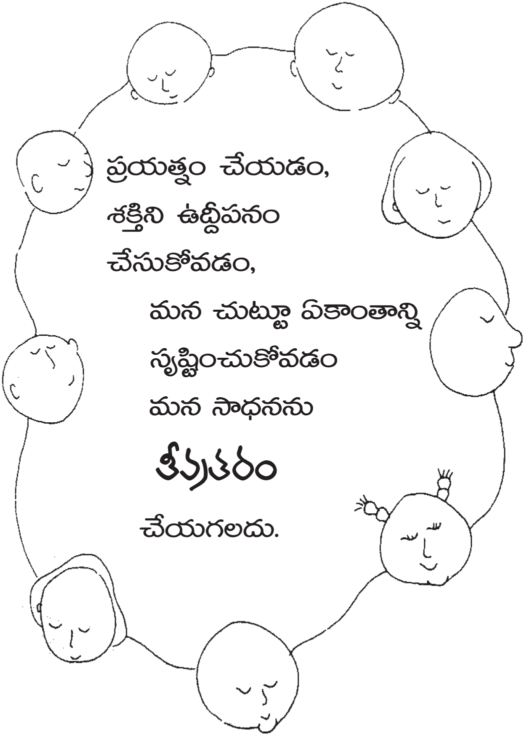


ఉరుకులు పరుగులతో
ఉన్నవారిని చూస్తే
ఆ పరిస్థితి మనల్ని కూడా
పరుగులు పెట్టిస్తుంది.

ఇతరులకు సహాయం చేయడంలో,
విలువనీయడంలో
ఎంతో ఎరుకతో ఉండు.

ఏకాంతంలో, నిశ్శబ్దంలో
మనం చేసే స్వీయ శిక్షణ
ఒక అందమైన సమతూకం
అందరికీ అండగా ఉండే
వాతావరణం ఏర్పడి
సమత నెలకొని ఉంటుంది.





ప్రయత్నం చేయడం,
శక్తిని ఉద్దీపనం
చేసుకోవడం,
మన చుట్టూ ఏకాంతాన్ని
సృష్టించుకోవడం
మన సాధనను
తీవ్రతరం
చేయగలదు.

బలవంతం లేకుండా

టెన్షన్ లేకుండా

సాధనలో

నిరంతరంగా ఉండటమే

ఎంతో గొప్ప ప్రయత్నం.

పరిశుద్ధ మార్గంలో నడవడానికి
ప్రతి ఒక్కరూ పెంపొందించుకోవాలి
తమ శక్తిని.

ఆ శక్తి ఎంతో సత్తాగలది.
సరైన దిశలో కృషి చేస్తే మనసులోని
అజ్ఞానపు మబ్బు పొరలు తొలగిపోతాయి.
మగత వదిలిపోతుంది,
సోమరితనం పారిపోతుంది.

గిటారు తీగెలు బిగువైనా,

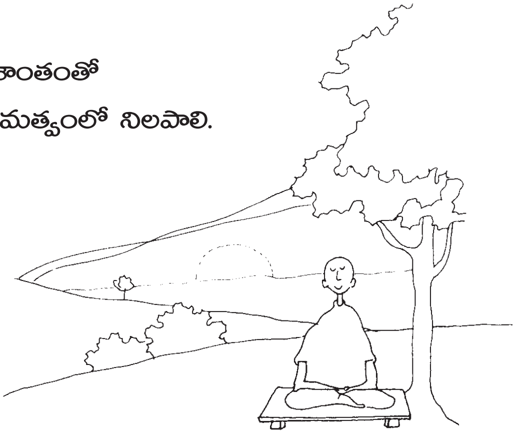
వదులైనా

సరైన నాదం రాదు కదా !

సరిగ్గా శ్రుతి చెయ్యాల్సి ఉంటుంది.

అలాగే శాంతంతో

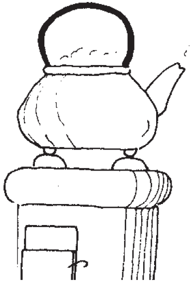
శక్తిని సమత్వంలో నిలపాలి.



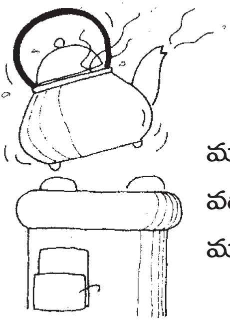
సాధన ఎడతెగకుండా చేస్తున్నా
తీవ్రంగా ఉండరాదు.
విశ్రాంతిగా, శాంతంగా
సమతూకంలో ఉండాలి.

ఆత్రం, ఒత్తిడి
ప్రగతికి
అడ్డంకి మాత్రమే !





టీ పాత్రను స్టవ్ మీద ఉంచి
చీటికి మాటికి మూత తీస్తూ ఉంటే
నీళ్లు మరగటానికి
చాలా సమయం పడుతుంది.



మూతను కదిలించకుండా
వదిలేస్తే నీళ్లు త్వరగా
మరుగుతాయి.

అలాగే ప్రతి క్షణాన్ని

గత క్షణపు ఆధారంపై

నిర్మించుకొనే

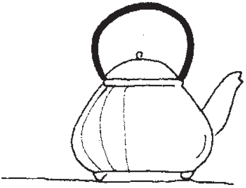
నిరంతర సాధనలో ఉంటే,

కొద్ది సమయంలోనే

మనస్సు బలాన్ని పుంజుకొని

చొచ్చుకొని పోయే శక్తిని

పెంపొందించుకుంటుంది.





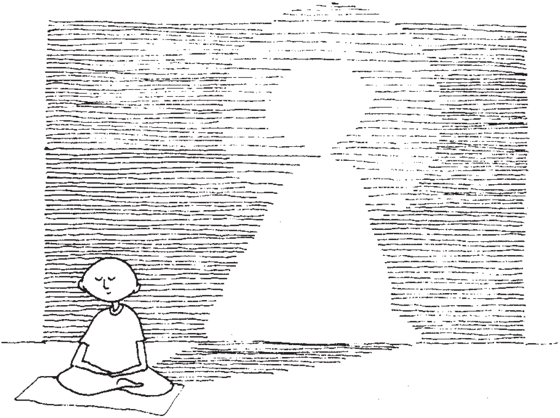
విపశ్యనా ధ్యాన మార్గదర్శిని

నీకు నీవే శాంతంగా ఉండు.

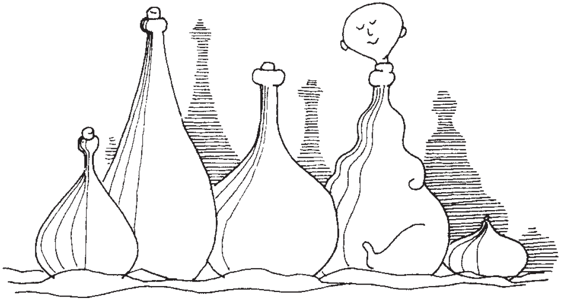
నిరంతర సాధనలో ఉండు.

అనుకోకుండానే

గొప్ప మార్పు సంభవిస్తుంది.



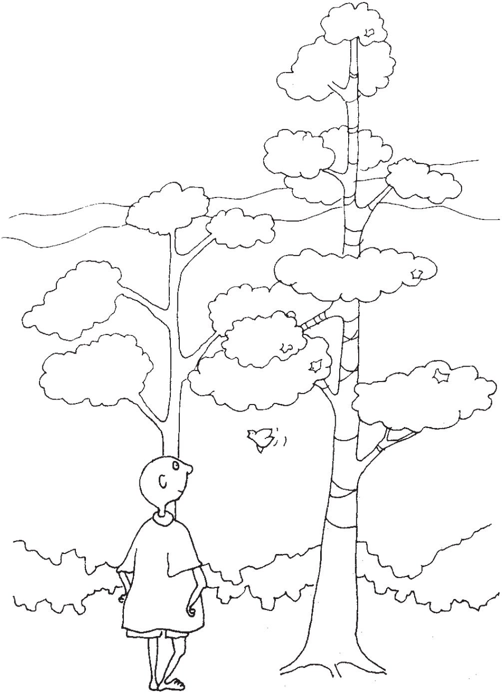




మెత్తగా పాకం చేసిన తడిమట్టి
కావలసిన కుండలు కోరిన రీతిలో
సులువుగా చేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

ఇదే విధంగా ఎరుక, ఏకాగ్రత పెరిగినప్పుడు
మన మనస్సు ఎంతో మృదువుగా,
పదునుగా, కృషీవలంగా తయారవుతుంది.





ప్రశ్న : తీవ్ర సాధనలో ఒత్తిడికి లోనైతే ఏమి చెయ్యాలి?

జవాబు : తీవ్ర సాధనలో నీకు ఒత్తిడి ఎక్కువయితే అలా బయటకు వెళ్లి ఆకాశాన్ని, చెట్లను, ప్రకృతిని చూడు. ఇలా చేసే సాధన చాలా బాగుంటుంది. మనోల్లాసం, మానసిక వికాసం కలుగుతుంది. అలా సరదాగా తిరిగిరా ! సడలింపుగా హాయిగా తేలికగా సులువుగా ! కానీ ఏమి చేసినా ఇంకా ఎరుకలో ఎంతో సతిలో, జాగురూకతతో ఉండాలి. ఇలా చేస్తే కొద్దిసేపటికే నీ మనస్సు చల్లబడి ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.

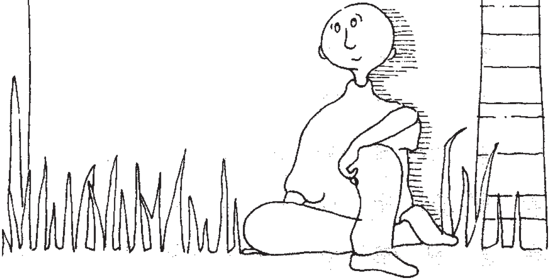


తరుచుగా మనం మన విధిని మరచి, వస్తు సముపార్జనలో అధికంగా తన్మయమై ఉంటాము. బంధాలలో చిక్కుకుపోతాము. సుఖాల పొందులో కూరుకుపోయి ఉంటాము.

ఏదో ప్రత్యేకత కోసం అర్రులు చాపుతాము. ఇలా చిన్న మనసు యొక్క కోరికలను, కాంక్షలను తీర్చుకోవడంలాంటి కార్యక్రమాల్లో గంభీరంగా తలమునకలవుతూ ఉంటాం.

పెద్ద మనసు (అంతర మనసు) యొక్క సూక్ష్మదృష్టిని కోల్పోతూ ఉంటాము. **మరణం** గురించిన **సూక్ష్మదృష్టి**ని కోల్పోతూ ఉంటాము.

మనం ఒంటరిగానే మరణిస్తాం.
సౌఖ్యంగా ఉండాలంటే
మూలమైన ఒంటరితనంతో
సమాధానపడాల్సి ఉంటుంది.
అలా సమాధానపడ్డ మనస్సు
ఎంతో శాంతిని, బలాన్ని పొంది,
ఇతరులతో మంచిగా
వ్యవహరిస్తుంది.

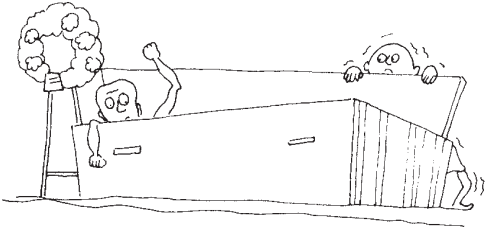


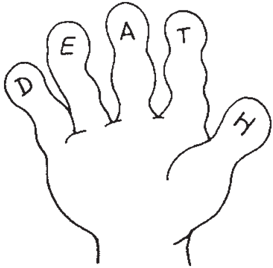
విపశ్యనా ధ్యాన మార్గదర్శిని



మన సలహాదారునిగా
మరణాన్నే ఎంచుకొంటే,
ప్రతిక్షణం సమర్థవంతంగా,
నిండుగా జీవిస్తాం.

ఈ భూమ్మీద గొప్ప సత్యం, మరియు
పారమార్థిక చివరి యత్నం ఇదే.

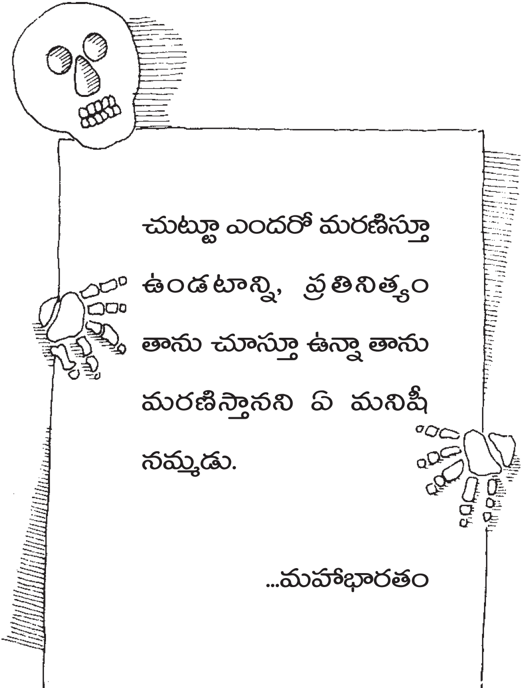




మనం మరణాన్ని
ఎంత తేలిగ్గా తీసుకుంటే
కోరికల వెల్లువ అంత తగ్గుతుంది.

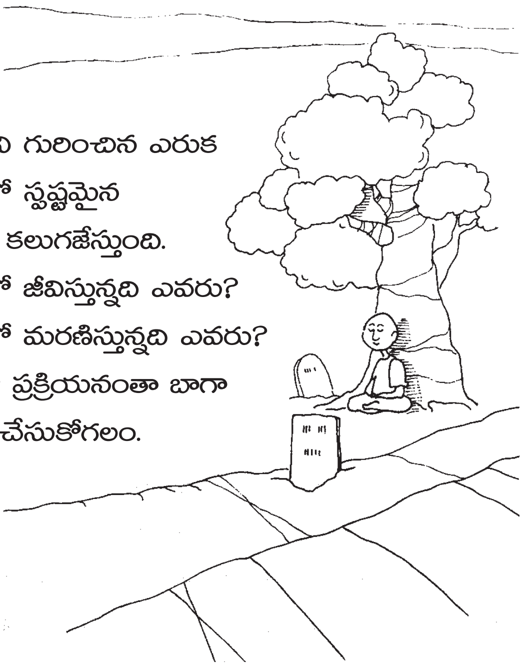
బంధాల్లో చిక్కుకోవడం
విషయ వాసనలను పట్టుకు వ్రేళ్లాడటం,
ఆశామోహాల మేఘాలు కమ్ముకోవడం
తగ్గి పోతుంది.

కరుణ, ప్రేమలకు ద్వారం తెరుచుకుంటుంది.

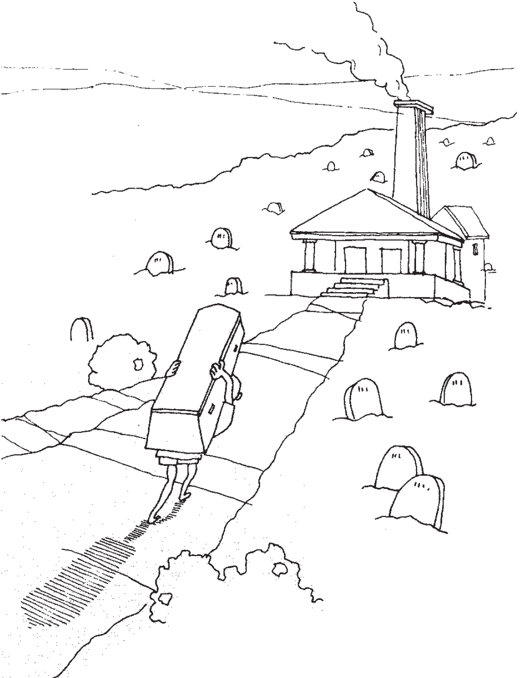


చుట్టూ ఎందరో మరణిస్తూ
ఉండటాన్ని, ప్రతినిత్యం
తాను చూస్తూ ఉన్నా తాను
మరణిస్తానని ఏ మనిషీ
నమ్మడు.

...మహాభారతం



చావుని గురించిన ఎరుక
మనలో స్పష్టమైన
స్థితిని కలుగజేస్తుంది.
మనలో జీవిస్తున్నది ఎవరు?
మనలో మరణిస్తున్నది ఎవరు?
అనే ఆ ప్రక్రియనంతా బాగా
అర్థం చేసుకోగలం.



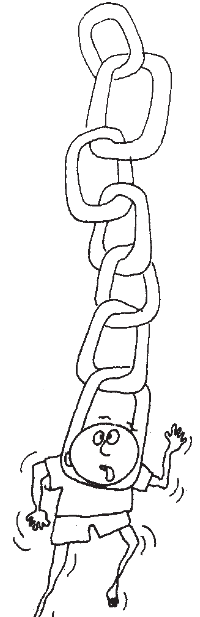
మాతృగర్భం నుండి చితిలోకి

చితి నుండి మాతృ గర్భములోకి.

మన సొంత పరువు ప్రతిష్ఠల వలన ఏర్పడిన బంధము మనం ఫలాన వాడిని అని ఏర్పరచుకొనే బంధము. కొన్ని సొంత అభిప్రాయాల వల్ల ఇలాగే జీవించాలని వేసుకొన్న బంధం, స్వేచ్ఛగా జీవించడానికి అతి పెద్ద ప్రతి బంధకం. ఈ క్షణం ఏమి జరుగుతుందో అదే జరగనీ అని సరళంగా, హాయిగా సాగిపోయే జీవనాన్ని ఈ బంధాలన్నీ అనవసరంగా సంక్లిష్టం చేస్తాయి. తరచుగా ఆధ్యాత్మిక జీవనములో సాగిపోయే వారు కూడా ప్రత్యేకత కోసం ప్రతిష్ఠ వలలో పడుతూ ఉంటారు. నేను యోగిని. నేను ధ్యానిని. నేను ఒక మహాత్ముడను, నేను గురువును అని తమ ప్రత్యేకత కోసం ప్రయాస పడుతూ ఫలాన విధంగా ఉండాలి అని ముందుగా నిర్ణయించుకొన్న ప్రకారం ప్రవర్తనను, పనివిధానాన్ని, జీవనాన్ని కృత్రిమంగా సాగిస్తూ ఉంటారు.



ఏదో ఒక దృక్పథానికి అతుక్కుపోవడమే పెద్ద బంధము.

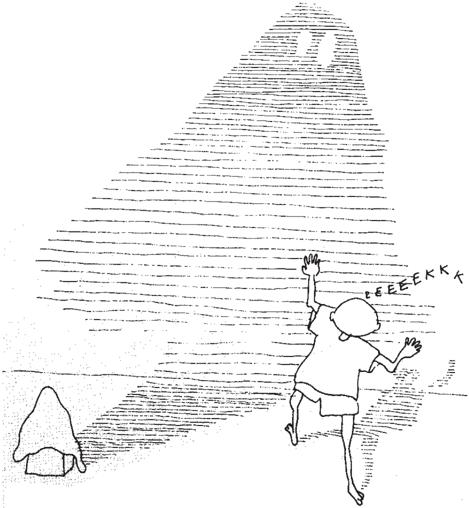


ఒకరిని గురించిన అభిప్రాయాలను, ఒకరి సాధనను గురించిన ఉద్దేశ్యాలను విశ్వసించడమే పెద్ద బంధము. బుద్ధుని బోధనలను మూఢంగా విశ్వసించడము కూడా ఒక పెద్ద బంధం. ఇది ప్రతి విషయాన్నీ ఉన్నది ఉన్నట్లుగా కాక, రంగుటద్దాల ద్వారా చూసేటట్లు చేసి, వాస్తవాన్ని కప్పిపుచ్చుతుంది.



గుహలో కొందరు ఒక వరుసలో బంధింపబడి ఉన్నారు. అందరూ ఎప్పుడూ గోడనే చూస్తూ ఉండేటట్లుగా కట్టివేయబడ్డారు. వారు కదులుచున్నప్పుడు గోడ మీద వారి నీడలు కనబడే విధంగా వారి వెనుక ఒక అగ్నిగుండం ఎప్పుడూ వెలుగుతూ ఉన్నది. నీడల కదలికలను మాత్రమే చూడగలిగే విధంగా వారు బంధింపబడ్డారు. కనుక ఆ నీడల ఆటలనే చూచి వాటినే అంతిమ వాస్తవాలుగా అంగీకరించే స్థితిలో ఉండేవారు. ఒకసారి వారిలోని ఒక వ్యక్తి గొప్ప ప్రయత్నము మీద బంధాలను కొంచెము వదులు చేసుకొని చుట్టూచూశాడు. వెనుక నున్న వెలుగును, నీడల క్రమాన్ని చూచి అక్కడ ఆడేవన్నీ నీడలేననీ, అవి సత్యం కావనీ అవి కేవలము తమ ప్రతిబింబాలే అని తెలుసుకొన్నాడు.

తరువాత ఆ వ్యక్తే సాహసంతో ఇంకా ప్రయత్నము చేసి బంధాలను పూర్తిగా తెంచుకొని, సూర్యుని వెలుగులో స్వేచ్ఛగా సాగిపోయాడు.



మన దురవస్థ కూడా ఇలానే ఉంటుంది. ఈ నీడలన్నీ మనం నివసించే ప్రపంచంలోని విశ్వాసాలు, అభిప్రాయాలు మాత్రమే! రాగద్వేషాల వలలో బంధింపబడి ఈ ప్రపంచాన్ని ఊహల ద్వారా, ఆలోచనల ద్వారా, మనోరూపాల ద్వారా గ్రహిస్తూ, తెలుసుకుంటూ అలా ఏర్పడిన అభిప్రాయాలనే సత్యాలుగా పరిగణిస్తూ ఉంటాము.

సాధనలో ఎరుక పెరుగుతున్న కొద్దీ

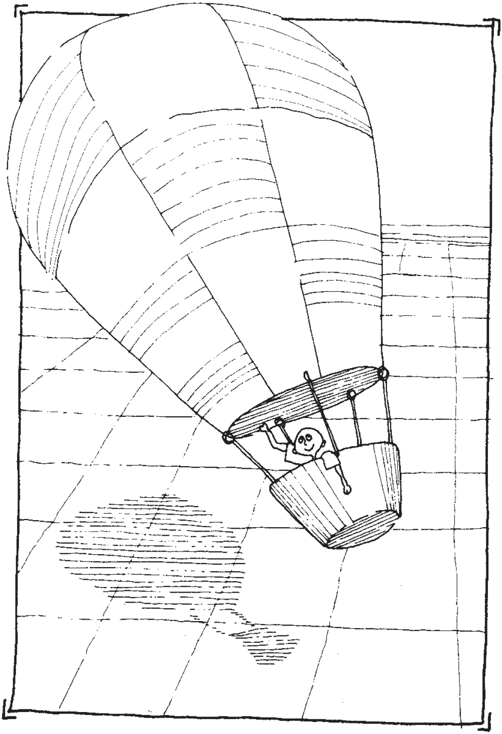
మనసు ఎంతో తేలిక అవుతుంది.

దేనికీ అంటకుండా,

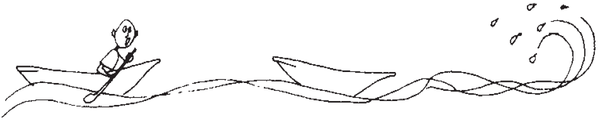
దేనితోనూ బంధింపబడకుండా,

దేనితోనూ తాదాత్మ్యం చెందకుండా

స్వేచ్ఛగా వుంటుంది.







ఒక వ్యక్తి ఒక నదిలో చిన్న పడవపై ప్రయాణము చేస్తూ ఉన్నాడు. అతని పడవను ఒక ఖాళీ పడవ ఢీకొనడం జరిగింది. అతడు ఎంత కోపగించుకొనే మనస్తత్వము కలవాడైనా ఎవరిమీద కోపగించుకొని అరుస్తాడు ? అది ఖాళీ పడవగదా ! కాని పడవలో ఎవరో ఒకరు ఉన్నట్లయితే అతని మీద అరవడమే కాదు, కొట్టి కూడా ఉండేవాడు. ఆ పడవ ఖాళీగా ఉండటము వలన తిట్టడమూ లేదు, కోపమూ లేదు. కనుక నీ పడవను నీవు ఖాళీచేస్తే ఎవరూ నిన్ను వ్యతిరేకించరు. ఎవరూ హానిచేయరు.

.... చెంగ్‌ఛూ



ఇతరులతో మంచి సంబంధాన్ని ఏర్పరచుకొనే అందమైన పద్ధతి ఏమిటంటే మనకున్న దానిని పంచడమే!

దయాగుణముతో మన స్నేహాలు వృద్ధి అవుతాయి. లోభరాహిత్యాన్ని అలవాటు చేసుకోవడం స్వేచ్ఛా సాధనకు ముఖ్యమైన బలం.

ఆశా, కోరికలు, మనసులోని మంకుపట్టూ మనలను ఎల్లప్పుడూ బంధించేవే, బాధించేవే!

ఏదైతే అదేకానిమ్మని శరణాగతిని పొందితే, మనకు ఇవ్వడం అలవాటవుతుంది. బంధాలను వదలడం నేర్చుకొంటాము.



ఎలా ఉండాలి,
ఎలా ఉంటే ఇష్టం
అని ముందుగా ఊహించుకొన్న
భావ రూపాలను వదిలి
స్వేచ్ఛగా సాగిపోదాం.

మొదటి నుండి
పెంచి పోషింపబడ్డ
అభిప్రాయ బంధాలను
వదిలి, స్వేచ్ఛగా సాగిపోదాం.



సమస్త ఆదర్శాలను,

అభిప్రాయాలను,

ఊహలను వదిలి

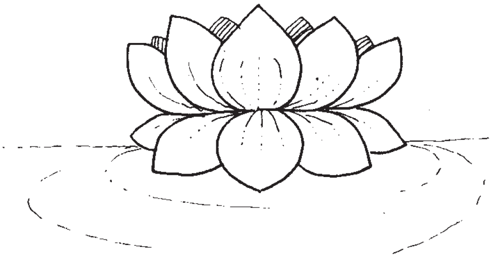
ముందుకు సాగిపోదాం !

ధర్మమే మనలను

మాయా మర్మాల నుండి

బయట పడవేస్తుంది.



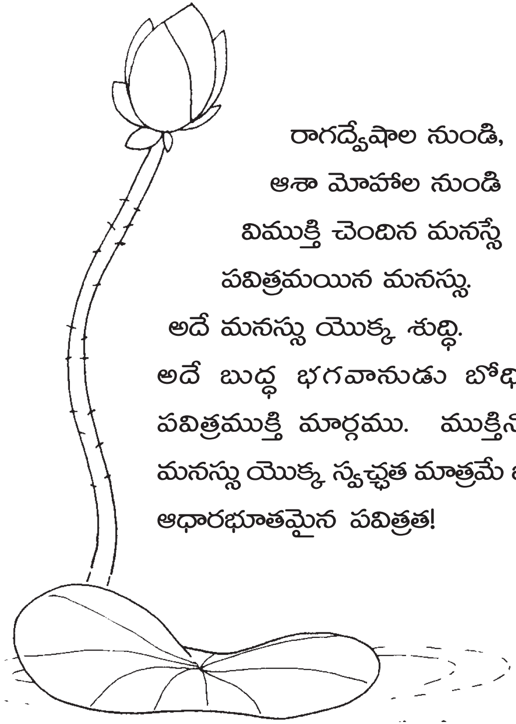


ఏ సంప్రదాయంలోను,

ఏ పద్ధతిలోను,

ఏ మతములోను,

పవిత్రత జీవించియుండలేదు.



రాగద్వేషాల నుండి,
ఆశా మోహాల నుండి
విముక్తి చెందిన మనస్సే
పవిత్రమయిన మనస్సు.
అదే మనస్సు యొక్క శుద్ధి.

అదే బుద్ధ భగవానుడు బోధించిన పవిత్రముక్తి మార్గము. ముక్తినొందిన మనస్సు యొక్క స్వచ్ఛత మాత్రమే ఒకే ఒక ఆధారభూతమైన పవిత్రత!

ప్రశ్న : మనలను మనము ఎలా శుద్ధి చేసుకోవాలి ?

జవాబు : ఈ సాధన యొక్క మొత్తం సౌందర్యమంతా ఎరుకను పెంపొందించుకోవడంలోనే ఉంది. శుద్ధి చేసేది వృద్ధి చెందిన ఎరుక మాత్రమే. నన్ను నేను శుద్ధి చేసుకోబోతున్నాను, అనే వైరుధ్యమయిన ప్రత్యేకమైన కార్యక్రమమేదీ రూపొందించుకోవడం మన సాధన కాదు. ఈ క్షణంలో "ఏమి జరుగుతుంది" అనే ఎరుకే మనలను శుద్ధి చేస్తోంది. అక్కడ ప్రత్యేకముగా పొందవలసింది ఏమీ లేదు. చేయవలసింది ఏదీ లేదు. ఊరకనే కూర్చొని ఎరుకతో ఉండటం మాత్రమే ఈ సాధన.



అంతర్దృష్టి

మాటలకందని ఆకస్మిక
అవగాహనే అంతర్దృష్టి.
ఊహలకందని ఈ వాస్తవ
జ్ఞానం ఆలోచనల నుండి,
భ్రమలు నుండి పుట్టింది కాదు.
అది వస్తువులను, విషయాలను
స్పష్టముగా ఉన్నది ఉన్నట్లుగా
గ్రహించే ఆకస్మిక జ్ఞానం.

ఇచ్ఛా - ప్రయత్నం

చేతన యొక్క సాధారణ లక్షణమే ఇచ్ఛ.

క్రియాచరణకు ముందుగా మనస్సు ఇచ్చే ప్రేరణాత్మక సంజ్ఞే ఇచ్ఛ. కూర్చోవడానికి, నిలబడడానికి, నడవడానికి మధ్య ఏర్పడే వివిధ భంగిమలలో మార్పులు జరుగుతున్నపుడు మనసు ఇచ్చే ప్రేరణలు ప్రబలమైనప్పడు జాగ్రత్తగా ఎరుకతో ఉండాలి.

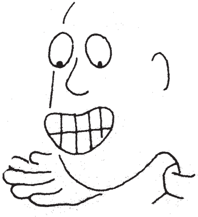
మన ఇచ్ఛా, సంకల్పాల పట్ల ఎరుకతో ఉంటే వాటిని ఆకర్షించి ఎంపిక చేసుకోవడంలోను, ద్వేషించి నిరాకరించడంలోను స్వేచ్ఛ కలిగి ఉంటాము. మన ఇచ్ఛా సంకల్పాల పట్ల ఎరుకలేనంత కాలం అనివార్యంగా బానిసలా వాటిని అనుసరిస్తూ ఉంటాము.



ఎరుక లేనప్పుడు మన నోటి
వెంట మాటలు వాటంతట
అవే చాలా యాంత్రికంగా
మనకుతెలియకుండా
చొచ్చుకొనివస్తుంటాయి.

అక్కడ ఇచ్ఛ అలా పనిచేస్తుందనే
కనీసపు ఎరుక ఉండదు.

కాని ఎరుక పెరిగే కొలది
మనం మాట్లాడాలనే
ఇచ్ఛ కలుగగానే
జాగరూకతలో ఉంటాము.



ఇచ్ఛ ఆలోచనగా, మాటగా అన్ని వేళలా రూపుదిద్దుకోలేదు. కొన్నిసార్లు అది ప్రేరణగా మాత్రమే అనుభూతిలోకి వస్తుంది. ఇచ్ఛ అంటే ఏదైనా జరగడానికి ముందు సూచనలాంటిదే.

ఇచ్ఛ కలగటం వలన మనము మాటల కోసము, వాక్యాల కోసము ఎదురుచూడవలసిన పని లేదు.

ఏదైనా చేయడానికిగల ఇచ్ఛ పట్ల ఎరుకతో ఉండి మనః శరీరాలతో సంభవించే కార్యకారణ సంబంధాలను జాగ్రత్తగా గమనించినప్పుడు, నేను అనే తలంపు సహజముగా ప్రకృతి యొక్క ప్రాథమికాంశాలలో, ధర్మాలలో కరిగిపోతుంది.

నిజానికి మనము నడిచేటప్పుడు నడవాలనే ఇచ్ఛ, ఆగటానికి ముందు ఆగాలనే ఇచ్ఛ, తిరగడానికి ముందు తిరగాలనే ఇచ్ఛ కలుగుతుంది.

పాదము దానంతట అదే తిరిగే కదలికలను ఏర్పాటు చేసుకోలేదు. ముందుగా ఏర్పడిన ఇచ్ఛ వలనే అది తిరుగుతుంది.



అక్కడ ఏ కర్త లేడు తిప్పడానికి. అది పురుష రహితమైన కార్యకారణ సంబంధము, ఆ పద్ధతి, ఆ క్రమము ఎలా జరుగుతుంది అనే ఎరుక లేకుండా కాలు తిప్పడం ప్రారంభిస్తే ఈ పని ఎవరో ఒకరు చేస్తున్నారు అనే భావన చాలా తేలికగా వస్తుంది.

విపశ్యనా ధ్యాన మార్గదర్శిని

కూర్చొని ఉన్నప్పుడు ప్రతి కదలికకు ముందు

ఇచ్ఛను గుర్తించాలి.

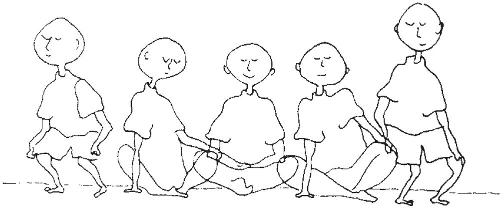
భంగిమ మారిస్తే అలా చేయడానికి

ముందు ఇచ్ఛా, సంకల్పాలను గుర్తించాలి.

ఏదైనా తింటుంటే ముందుగా ఇచ్ఛే ఉంటుంది.

కళ్లు తెరిస్తే కళ్లు తెరవాలనే ఇచ్ఛే ఉంటుంది.

ఇవన్నీ కూడా గమనించవలసి ఉంటుంది.





పని చేసేవాడు లేకుండా

పని చేయడం మాత్రము ఉంది.

బాధపడేవాడు, దుఃఖపడేవాడు లేకుండా

బాధ, దుఃఖము మాత్రమే ఉంది.

జ్ఞానోదయం పొందేవాడు లేకుండా

జ్ఞానోదయం మాత్రమే ఉంటుంది.



స్పష్టత

"ఈ క్షణంలో జరిగే దాన్ని గురించి
మాయా మర్మములు కాని,
భ్రాంతి భ్రములు కాని
ఎప్పుడూ ఉండవు".

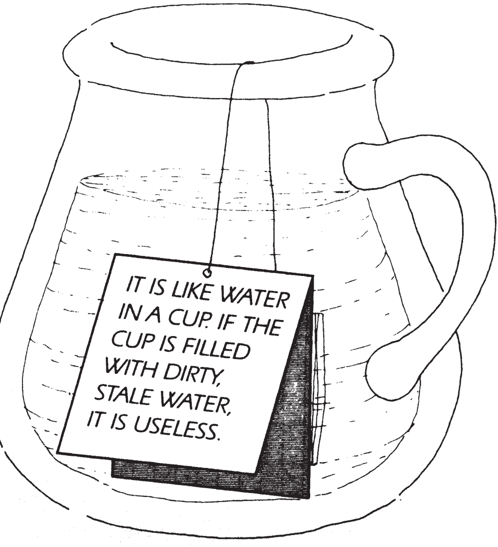
మసక మసక వెలుతురున్న గదిలాంటిదే మన మనస్సు. ప్రకాశవంతమైన కాంతిని ప్రసరింపజేస్తే మనసులోని ప్రతి ఒక్కటీ చాలా స్పష్టంగా తెలుస్తుంది.

నీ మనస్సులో కొద్దిపాటి జ్ఞానకాంతి మాత్రమే ఉన్నట్లయితే దేనినీ స్పష్టంగా చూడలేవు. సాధారణ స్థూల అవగాహన మాత్రమే ఉంటుంది. పదునైన గ్రహణశక్తి అలవడదు.

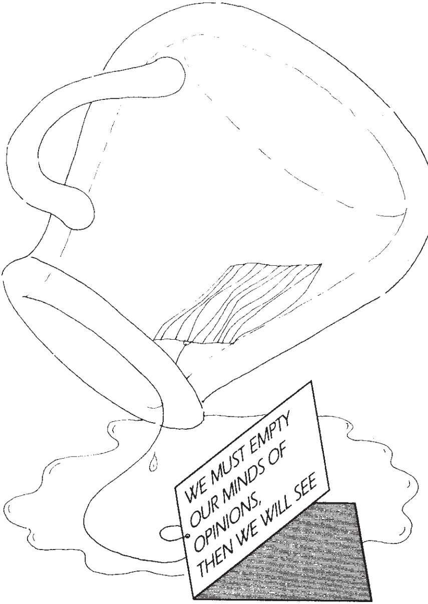
గొప్ప జ్ఞానకాంతిలో మనస్సులోని ప్రతి విషయం స్పష్టమౌతుంది. అప్పుడు వ్యవహారమంతా చాలా తేలికగా, తేటగా అర్థమవుతుంది.

ఆ జ్ఞానకాంతే ఎరుక, సతి.



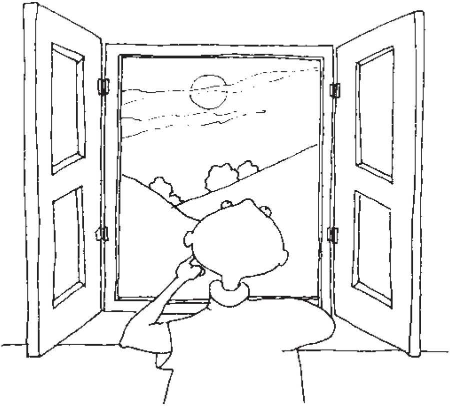


మనసు ఒక కప్పులాంటిది. అందులో మురికి నీరు నిల్వ ఉంటే ఆ కప్పు మనకు ఉపయోగపడదు కదా ! మురికి నీటిని తొలగిస్తేగానీ కప్పు మరలా ఉపయోగపడదు.



చెడు అభిప్రాయాలతో నిండిన మనస్సును ఖాళీ చేసినప్పుడే వాస్తవాన్ని చూడగలవు.

ఆకాశం



జరిగేదాంతో నిమిత్తం లేకుండా ఆకాశం ఎంతో నిర్మలంగా ఉంటుంది. మబ్బులొస్తాయి, పోతాయి. గాలి వస్తుంది, పోతుంది. ఎండ, వాన, చీకటి, వెన్నెల వస్తాయి, పోతాయి. ఆకాశం మాత్రం ఎంతో నిర్మలంగా ఉంటుంది.

విపశ్యనా ధ్యాన మార్గదర్శిని



మనస్సు ఒక విశాల నిర్మలాకాశం.
ప్రతిదీ దానంతట అదే ఉదయిస్తూ,
అంతరిస్తూ ఉండటం గమనిస్తూ ఉండు.

ఈ అనిశ్చితా ప్రవాహాన్ని చూస్తూ చూస్తూ
నీ మనస్సు సమతలో ఉంటుంది.
విశ్రాంతిగా ఉంటుంది.

శరీరానికి

సంబంధించిన

స్పష్టత -



వివిధ రకాలైన శారీరక శక్తులను సమతలోనికి తెచ్చుకుంటూ తిండి, నిద్ర నిజంగా నీకు ఎంత అవసరమో తెలుసుకొనే సూక్ష్మజ్ఞానం కలిగియుండి, శరీరంలోని భౌతికాంశాల అంతర క్రియలనూ దాని స్థితిగతులను ఎంతో ఎరుకతో తెలుసుకొంటూ ఉండాలి.

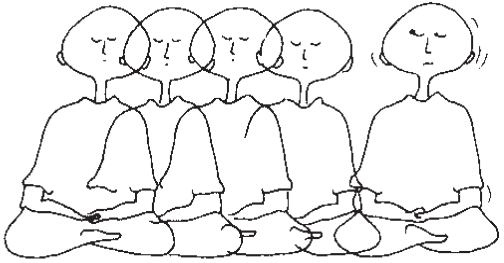
మనస్సుకు
సంబంధించిన
స్పష్టత -

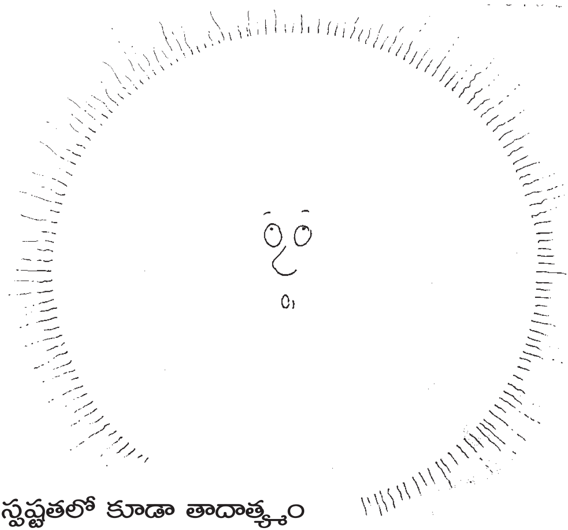


భావోద్రేకాలు, ఆలోచనలు వివిధ రకాల మానసిక స్థితులలో మనసనే సుడిగుండంలో చొచ్చుకొని పోతూ ఉండక ఆ ప్రవాహాలలో తేటగా తేలుతూ సమతలో నిలదొక్కుకోవాలి.



మనసు నిర్మలమైనప్పుడు
నిరంతర మార్పును
సూక్ష్మాతి సూక్ష్మ స్థాయిలో
అనుభూతి పొందుతుంది.
క్షణ క్షణం మనం పుడుతున్నామనీ,
క్షణ క్షణం మనం గిడుతున్నామనీ
తెలిసివస్తుంది.





స్పష్టతలో కూడా తాదాత్మ్యం

చెందకుండా, దాన్నే పట్టుకు వ్రేళ్లాడకుండా ఎంత స్పష్టతైనా సరే దాని పట్ల ఎరుక కలిగియుండాలి. స్పష్టత కూడా అనిత్య ప్రవాహంలో ఒక భాగం మాత్రమే.

అవరోధాలు

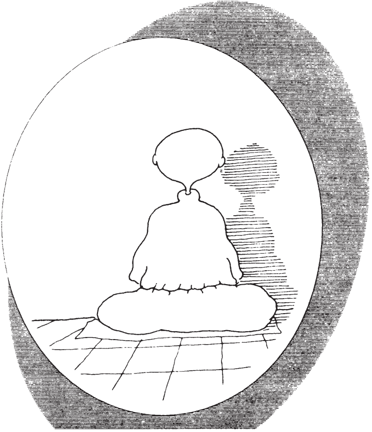
అవరోధాలు తలెత్తినప్పుడు మనం వాటిని
ఖండించే తత్వాన్ని కలిగియుంటాము.
అలా ఖండించే మనస్సు ద్వేషంలో ఒక భాగం.
ఆటంకాలు కలిగించే ప్రతి చర్యా శత్రువుకు
బలాన్ని ఇస్తుంది. ఇది సరియైన మార్గం కాదు.
తీర్పు చెప్పడాలు లేవు. విలువ కట్టడాలు లేవు.
ఆటంకాలు వస్తాయి. ఊరికినే వాటిని గమనించు.
ఎరుక వాటి మొత్తాన్ని అరికడుతుంది.
అవి అవిశ్రాంతముగా తలెత్తుతున్నా కూడా
ఆందోళన ఉండదు. ఎందుకంటే మనము వాటికి
ప్రతిక్రియ చేయడం లేదు కనుక.

అవరోధాలన్నీ అనిత్యాలైన
మానసికాంశాలే.
ఆకాశంలో మేఘాల వలే అవి
పుడతాయి, గిడతాయి.



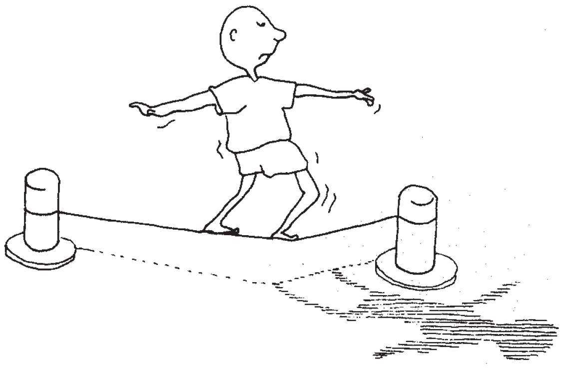
అవి తలెత్తినప్పుడు వాటితో తాదాత్మ్యం చెందకుండా ప్రతిక్రియ లేకుండా మనం వాటి పట్ల ఎరుకతో ఉంటే అవి మనస్సులో ఎలాంటి కలతను కలిగించలేక ఊరికే వస్తాయి, పోతాయి.

దుఃఖం నుండి విముక్తి కలిగించే ఇంద్రజాల సూత్రం ఏమీ లేదు.



ప్రతి ఒక్కరూ తమకు తాము తమ మనస్సును శుద్ధి చేసుకోవాలి. మనస్సు యొక్క పట్టుకొనే తత్త్వమే రాగము, అది మనలను బంధిస్తూ ఉంటుంది.

ప్రయత్నంతో దృఢంగా,
నిలకడగా, నిరంతరమూ
ఎరుక కలిగియుండి,
శరణాగతితో, సమతతో, తొణకకుండా
ఉన్న మనస్సు అవరోధాలను అధిగమించే
శక్తి కలిగి ఉంటుంది.



అశాంతి

వస్తూ, పోతూ ఉండే
ప్రత్యేక మానసికాంశాల
ఫలితమే అశాంతి.
కాని అశాంతిగా ఉన్నవాడంటూ
ఎవడూ లేడు.
సమత నిండిన
ఎరుక ఉన్నట్లయితే
అది మనస్సును
కల్లోలం చేయలేదు.

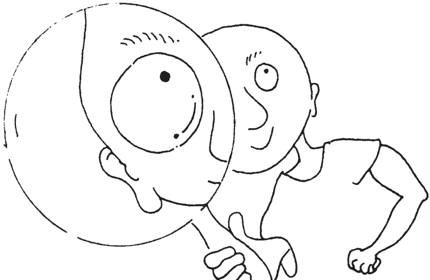


కోపం

చెడు సంకల్పాల నుండి విముక్తి అంటే కోపం నుండి విముక్తే. మనస్సులో కాల్చివేసే అగ్నే కోపం. అది వ్యక్తం అయినప్పుడు ఇతరులకు కూడా దుఃఖ కారణమవుతుంది. కోపాన్ని గుర్తించగలిగి సాక్షిగా దాన్ని వదిలి వేయడం చాలా ఉపయోగకరం. మనస్సు నిర్మలమవుతుంది. కోపాన్ని వదిలివేసిన మనస్సు ప్రకృతి సహజమైన కరుణను పొందుతుంది.



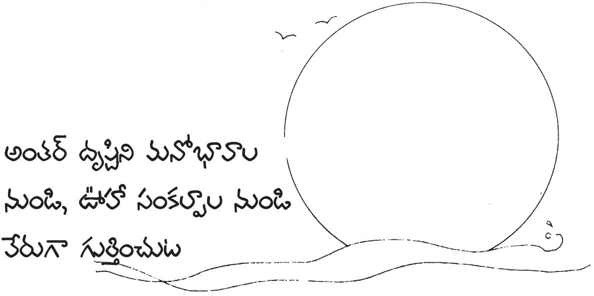
శారీరక, మానసిక ప్రాథమికాంశాలు
ఎలా పనిచేస్తున్నాయో,
అన్వేషించే మనస్సు యొక్క
పరిశోధనా గుణమే ధర్మపరిశీలన.
ఇదే జ్ఞానోదయానికి
సంబంధించిన సత్యం.





ధర్మ పరిశీలన

ఇది నిశ్శబ్దమైన, ప్రశాంతమైన,
మనస్సు యొక్క ఒక మంచి గుణం.
ఎలాంటి ఆలోచన లేకుండా,
ఎలాంటి విలువ కట్టకుండా
మనః శరీరాల అంతరాంతరాల
ప్రక్రియా క్రమాన్ని నిశితంగా పరిశీలించే
నిశ్శబ్దమైన, ప్రశాంతమైన మనస్సు
యొక్క మంచి గుణమే ధర్మ పరిశీలన.

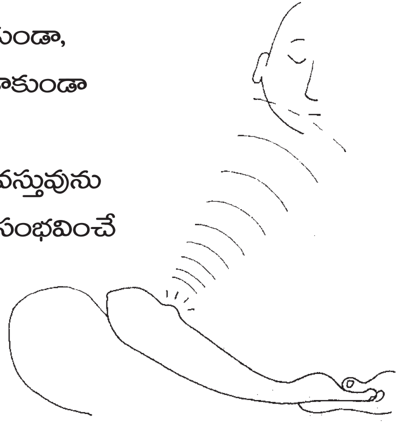


అంతర్‌దృష్టి నిశ్చల మానసం నుండి ఉద్భవిస్తుంది. మనోభావాలలో, ఊహలలో కూరుకుపోవడం అంతర్ దృష్టికాదు. కనుక విషయాల గురించి ఆలోచించడం వలన అంతర్‌దృష్టి అభివృద్ధి చెందదు. మనస్సు యొక్క నిశ్శబ్దాన్ని వృద్ధి చేయడం ద్వారా అది పుడుతుంది. మనస్సు మౌనంగా ఉన్నప్పుడు వచ్చే అవగాహనాజ్ఞానం యొక్క మొత్తం అభివృద్ధే అంతర్ దృష్టి.

ఓహో ! విషయాలు ఇలా ఉన్నాయి అని ఆకస్మికంగా తెలుస్తుంది.

పరిశోధించు

మాటలతో కాకుండా,
ఆలోచనలతో కాకుండా,
అభిప్రాయాలతో కాకుండా
పరిశోధించు.
ఇంద్రియ జ్ఞానం వస్తువును
స్పృశించినప్పుడు సంభవించే
(సంవేదనలను)
పరిణామ క్రమాన్ని
అనుభూతితో
పరిశోధించు.



ఈ అనుభూతి అహంకారము నుండి నీకు
స్వేచ్ఛను కలిగిస్తుంది.

"ఏ విషయంతోనైనా పూర్తిగా తన్మయమై
పోవడానికీ ఎరుకతో ఉండడానికీ మధ్య
చాలా భేదం కనబడుతూ ఉంటుంది.
ఈ క్షణం నేను ఇష్టమైన సంగీతం వింటూ
తన్మయమై ఉండవచ్చు కాని వర్తమానంలో
జీవిస్తూ ఈ క్షణం పట్ల, ఎరుక ఉన్నట్లు కాదు."





ఏకాగ్రతకు,

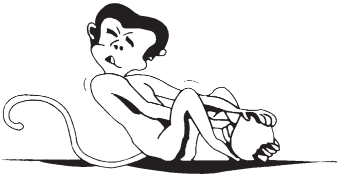
ఎరుకకు

చాలా వ్యత్యాసం ఉంది.

నీవు సంగీతాన్ని ఏకాగ్రతగా వింటున్నా కూడా

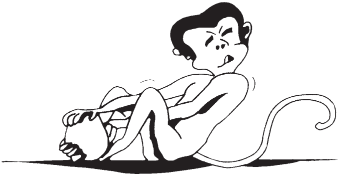
ఎక్కువగా ఎరుకతో ఉన్నట్లు కాదు.

ఎంతో కొంత ఎరుక కలిగియున్నా, ఏకీకృతాంశమే ప్రాముఖ్యాన్ని కలిగి మనస్సు చలించకుండా ఉంది. దానికి చురుకైన ఎరుకను అనుసంధానం చేయాలి అదే నీ మొత్తం సాధన.



కోతి - కొబ్బరికాయ

ఆసియా దేశాలలో కోతులను పట్టుకోవడానికి ఒక విధమైన ఉచ్చును ఉపయోగిస్తారు. ఒక కొబ్బరికాయను బోలుగా చేసి తాడు యొక్క ఒక చివరను కాయ పై భాగాన దూర్చి ముడివేస్తారు. తాడు రెండో చివరను భూమిలో పాతడం కాని, చెట్టుకు కట్టడంగాని చేస్తారు. దీని వలన కోతి కొబ్బరి కాయను తీసుకొని పారిపోలేదు. కొబ్బరికాయ అడుగు భాగాన చిన్న కంత చేసి అందులో కొన్ని మిఠాయిలు ఉంచుతారు. కోతి కంతలో చేయి పెట్టేటప్పుడు పట్టే విధంగాను మిఠాయిలను గుప్పెట్లో పట్టి బయటకు తీసేటప్పుడు ఇరుక్కుపోయేటంతటి చిన్న కంతను తయారుచేస్తారు.



గుప్పెట్లోని మిఠాయిలను వదిలిపెడితే చేయి బయటకు వస్తుంది కాని, మిఠాయిపై ఉన్న ఆశతో ఆ కోతి గుప్పెట వదలదు. చేయి బయటకు రాదు. కోతిని ఎవరూ బంధించలేదు. మిఠాయిల మీద ఉన్న ఆశతో దానికి అదే బందీ అయింది. పట్టుకొనేవాడు వచ్చి దాన్ని పట్టుకొంటున్నాగాని అది మిఠాయిలను వదలదు.

ఆశాగుప్పెటను వదిలితే దానికి స్వేచ్ఛ లభించేది. మన మనస్సులోని కోరిక, మంకుపట్టు మనలను బందీలుగా చేస్తుంది. మనమందరము చేయవలసింది ఆశ అనే మిఠాయిలను పట్టుకొన్న గుప్పెట్లను వదలడమే, మన బంధాలను వదిలి మనము స్వేచ్ఛగా సాగడమే.



తుది పలుకు

నీ దృష్టిని మార్గం యొక్క ఉన్నత లక్ష్యం మీదే వుంచు.

నీ ముందున్న వర్తమానాన్ని వదలకు.

నీ చివరి అడుగు

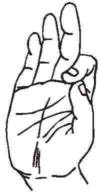
మొదటి అడుగు మీదే ఆధారపడి ఉంటుంది.

నీవు మోపుతున్న అడుగును గమనిస్తూ

తరువాత అడుగును స్పష్టం చేసుకో.

ఆ అడుగు నిశితంగా నిశ్చలంగా వేయాలి.

ఉన్నత లక్ష్యాన్నుండి తప్పించకుండా వేయాలి.



ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో గల **విపశ్యన** ధ్యానకేంద్రాలు

ధమ్మఖెత్త

అంతర్జాతీయ విపశ్యన ధ్యానకేంద్రం
12.6 మైలురాయి, నాగార్జునసాగర్ రోడ్,
కుసుమ్‌నగర్, గుఱ్ఱంగూడ,
వనస్థలిపురం, హైదరాబాద్–500 070
Email : info@khetta.dhamma.org
Phone : [91](040) 24240290
Fax : [91](040) 24241746

ధమ్మకొండఞ్ఞ

అంతర్జాతీయ విపశ్యన ధ్యానకేంద్రం
కొండాపూర్ (గ్రామం),
వయా సంగారెడ్డి క్రాస్‌రోడ్స్,
మెదక్ జిల్లా–502 306
Email : info@kondanna.dhamma.org
Phone : [91](08455) 202002
Mobile: +91 93920-93799

ధమ్మనాగజ్జున

అంతర్జాతీయ విపశ్యన ధ్యానకేంద్రం
హిల్‌కాలని, నాగార్జునసాగర్,
నల్గొండ జిల్లా–502 802
Email : info@nagajjuna.dhamma.org
Phone : [91](08680) 277944
Mobile: +91 94401-39329

ధమ్మనిజ్ఝాన

అంతర్జాతీయ విపశ్యన ధ్యానకేంద్రం
ఇందూర్, పోచారం (పోస్ట్),
యడపల్లి (మండలం),
నిజామాబాద్ జిల్లా–503 186
Email : info@nijjhana.dhamma.org
Phone : [91](08462) 273433

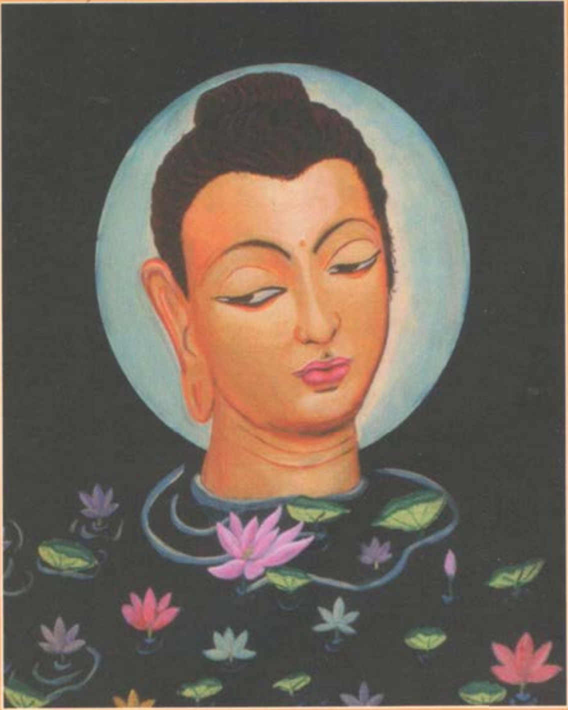
ధమ్మారామ

అంతర్జాతీయ విపశ్యన ధ్యానకేంద్రం
కుమదవల్లి (గ్రామం),
భీమవరం (మండలం),
పశ్చిమగోదావరి జిల్లా–534 201
Email : info@rama.dhamma.org
Phone : [91](08816) 236566

ధమ్మవిజయ

అంతర్జాతీయ విపశ్యన ధ్యానకేంద్రం
విజయరాయి,
పెదవేగి మండలం (పోస్ట్),
పశ్చిమగోదావరి జిల్లా–534 475
Email : info@vijaya.dhamma.org
Phone : [91](08812) 225522

నమో తస్స భగవతో అరహతో సమ్మాసంబుద్ధస్స



ధర్మ దీపం

బౌద్ధ సంప్రదాయ సంస్కృతుల పునరుద్ధరణ,
పరిరక్షణ, విస్తరణకు అంకితమైన ధర్మసంస్థ.